اروا پوهنه او ملي ويښتيا !

د دربمې نړۍ د هېوادونو يوه تر ټولو لويه ستونزه د حکومت او ملت تر منځ واټن يا په بله وينا د ملت وېره له حکومته ده. د پرمختلليو هېوادونو حکومتونه له خلکو وېرېږي خو په وروسته پاتې هېوادونو کې ملتونه له حکومتونو وېرېږي، علتونه يې ډېر دي، خو يو اساسي علت يې د خلکو په حکومت نه باور دی. ځکه خو په وروسته پاتې هېوادونو کې له ډېرو نورو اسبابو سره يو ځای همدا بې باوري هم د زياتو اروايي ناروغيو د ټوکېدا سبب ګرځي، د معدې ستونزې، لوړ روحي فشار، اروايي ناروغي، اروايي نارامي، د شخصيتونو کمښت، د کمترۍ احساس، انديښنې، ژور خفګان، چې دا ټول بيا د عمرونو د کچې د ټيټوالي سبب ګرځي او د ېته ورته په لس ګونو نورې ستونزې د دربمې نړۍ د هېوادونو د وګړو د ورځنې ژوند ملګرتيا کوي. له بده مرغه افغانان د همداسې يوې بې باورۍ له امله ورځ تر بلې په نويو ناروغيو او ستونزو کې را ښکېل کېږي، د افغانانو اوسط عمر تر ۴۲ کالو پورې رسېږي، چې د سيمې په کچه تر ټولو کم عمره خلک افغانان دي. د [illegible] حالت [illegible] د حکومت له ناپامۍ سره سم مخ وي او ورځ تر بلې مخ په خوړ روان وي، د لويو خطرونو

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره مخامخ کېدونکي دي، چې ښه مثالونه يې د افريقا په لويه وچه کې د ګڼو هېوادونو ملتونه دي؛ سوماليه، کانګو، سوډان او داسې نور.

خو هغه ملتونه چې د همدې ناروغيو په وړاندې د حکومتونو بې باوره ستړګو ته لار نه څاري او خپله د خپلې ناروغۍ د درملنې لپاره لاس په کار کېږي، نه يوازې ځان د ناروغيو له بدو انزارو ژغوري، بلکې حکومت ته هم دا توان ورکوي، چې په ښه تو ودربېږي او له خپل ملت څخه باور تر لاسه کړي او يوې ښې راتلونکي لپاره لاس په کار شي، الحمدلله افغان ملت د همداسې يو تګلوري په لوري مزل پيل کړي، حنيف حيران يو له هغو افغان ځوانانو څخه دی چې د خپل ملت ژورو ناخوالو ، د پردی تر شا ځورونکو اسبابو او د ژوند د برياو په وړاندې د خنډونو په رنګولو او ماتولو کې برخه اخلي.

د افغان ملت شاوخوا ۷۵ سلنه ځوان کول جوړوي، چې د دې انرژي د پالنې او رغونې ته نه پام کولای شي افغانستان او په لويه کې ټول افغان ملت يو لوی ناورين ته سوق کړي، چې اداره او کنترول به يې بيا ډېر سخت کار وي. د ځوانانو د روزنې لويه دنده هغه د کورنيو په غاړه ده، کورنۍ دې چې د ماشومانو په روزنه او پالنه کې تر بل هر چا ډېر اغېز لري، سره له دې چې ښوونځې، د ژوند چاپېريال، ملګري او داسې نور اړونده اسباب هم په کې خپل خپل اغېز ښندلی شي. افغانۍ کورنۍ بايد د خپلې دندې په ارزښت پوه شي، او د دې کار لپاره ښه وسيله هغه د اروا پوهنې مطالعه او پوهېدا ده. اروا پوهنه په علمي توګه د انساني سلوک په هکله د زده کړې او احساساتو مطالعې ته ويل کېږي. اروا پوهنه د علومو يوه منظمه څانګه ده چې په ساينسي توګه د مغزو د کردار او فعاليتونو مطالعه په کې ترسره کېږي. د دې تر څنګ په

(c) ketabton.com: The Digital Library

ارواپوهنه کې د ژوند ورځنۍ لارې چارې، چې په انفرادي او يا ټولنيزه توګه د ستونزو د حل او د ماغزو پورې اړونده ناروغيو په تداوي کې ترې کار اخيستل کېږي تر بحث لاندې نيسي. نولسمه پېړۍ د ارواپوهنې د علم پيل ګڼل کېږي. په ۱۸۷۹ زېږديز کال د ارواپوهنې د علم د زده کړې د يو ځانګړي علم په توګه پيل شو، ځکه چې پدې کال الماني ساينسدان ويليم ونت(1) په ځانګړي توګه يو لابراتور د ارواپوهنې د زده کړې لپاره د ليپزيګ(2) په ښار کې تيار کړ، چېرته چې په لومړي ځل ارواپوهنه د يو تحليلي علم په توګه تر مطالعې لاندې ونيول شوه.

ونټ د فلسفې د علم د ځان پېژندنې ځانګه له نويو تخنيکونو سره په نوموړي لابراتوار کې وازميله، دغه ازميښتونه يې د ارواپوهنې تر نامه لاندې راوستل. ځان پېژندنه3 په فلسفه کې نېغ په نېغه د خپل زړه، فکر، خيال او اروا څېړنې او څارنې ته ويل کېږي.

ارواپوهنه مختلفې څانګې لري او حيران صيب د همدې پراخ علم د کلينکي او مشورتې ارواپوهنې څخه مونږ ته په زړه پورې مضامين را اخيستي، نيم په نيمه ارواپوهان د کلينکي او مشورتې ارواپوهنې په برخو کې کار کوي. کلينکي ارواپوهان د غيرى نورمال اخلاقو څېړنه، درملنه او مطالعه ترسره کوي، ولې مشورتي ارواپوهان د ډېرو لومړنيو فردي يا ټولنيزو ستونزو په حل کې کوښښ کوي، په عمومي توګه کوم کسان چې د مشورتي ارواپوهانو تر څېړنې لاندې وي هغوى غيرى نورمال اخلاق لرونکي کسان نه ګڼل کېږي.

مشهور اتريشي ارواپوه «زيګموند فرويد» هڅه وکړه چې انساني

[1] Wilhelm Wundt (1832- 1920)
[2] Leipzig University, Leipzig, Germany
[3]Introspection

(c) ketabton.com: The Digital Library

چلند ، په تحت الشعور کې د پټ رواني محرک ځواک تر اغېز لاندې وځېږي، چې په دې لړ کې يې جنسي غريزې ته زيات ارزښت ورکړ. د ده په اند د انساني چلند تر شا په تحت الشعور کې ان له وړکتوب څخه ډېرې داسې انګېزې پټې دي چې موږ پرې خبر نه يو او هغوی زموږ د شخصيت پر جوړښت او چلند ژورې اغېزې ښيندي.

د انسانانو په ژوند کې له فطري اړتياوو څخه تر ټولو مهمه هغه مينه او دوستي ده، هغه انسانان چې په ژوند کې مينه او دوستان نه لري، نو پر بېلا بېلو اروايي ناروغيو اخته کېږي.په دې اړه مشهور اطريشي اروا پوه ,(1870-1937) Alfred Adler وايي: ټولې اروايي ناروغۍ له ټولنې څخه د ګوښه توب له امله پيدا کېږي، څومره چې موږ له ټولنيز ژوند څخه لرې کېږو ، هومره به موږ په زياتو اروايي ستونزو او ناروغيو اخته کېږو.

له نېکه مرغه، حنيف حيران صيب د اروا پوهنې ارزښت ته په پام سره، ډېرې ګټورې برخې را ژباړلې دي. په دې کتاب کې د نورو ګټورو موضوعاتو تر څنګ داسې مسايل مطرح شوي، چې زموږ جګړه ځپلی ولس او ټولنه نېغ په نېغه ورسره لاس و ګرېوان ده، لکه: د ماشومانو روزنې ته نه پام، د ماشومانو په روزنه کې د کورنۍ او چاپېريال اغېز، د ځوانۍ او بلوغيت په وخت کې د ځوانانو لازمو او سالمو بوختياوو ته نه پام، د انجونو او ځوانانو اروايي ستونزې او مسووليتونه، د شخصيت د روزنې او ټوکېدا په وړاندې خنډونه، او نور. په دې کتاب کې د دغو اروايي ستونزو لاملونه او ورسره د درملنې او حل لارې هم په ګوته شوي دي. د کتاب يوه مهمه ځانګړتيا دا ده، چې د اروا پوهنې هغه مسايل چې زمونږ په دوديزه ټولنه کې تت او له علمي بحث او مطالعې څخه لرې پاتې شوي په ډېره روانه او خوږه پښتو ژباړل شوي، نو ځکه له

(c) ketabton.com: The Digital Library

دې اثر څخه ځوانان او د هغوی کورنۍ په ډېره ښه توګه ګټه اخیستی شي. زه له دې امله حیران صیب ته مبارکي او کور ودانی وایم او هیله ترې کوم، چې د اروا پوهنې په دغه مهمه څانګه کې د خپلو ژباړو لړۍ لا پسې وغځوي او له همدې لارې خپل ولس ته لازیات ګټور خدمتونه ترسره کړي.

زما په اند که درانه لوستونکي غواړي په خپل ځان کې یو متوازن او سالم شخصیت ته وده ورکړي او یا ددې لپاره چې له نورو خلکو او په ټولیزه توګه له خپلې ټولنې سره له اروایي پلوه ښه مرسته وکړي، خپل اولادونو او د کورنۍ (پېغلې او هلکان) په ښه توګه وروزي، نو ددې ګټور کتاب لوستل دې نه هېروي.

ډاکتر ځلاند

۱۳۹۱کب، عربي متحده امارات

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډاکتر حيرانه !
ژوندی خو اوسې !

يو وخت (د ښوونځي زده کوونکی وم) چې د پارسي ژبې دا شعر مخې ته راغی، چې:

در ايـن دنيـا کسـی بـيغم نـه باشـد
آگـــر باشـــد بنـــی ادم نـــه باشـــد

زه خپلې بنيادمې ته خوشحاله وم چې غمونه راسره ډېر دي او په همدې خاطر بني ادم يم، ډېر وخت مې په غمونو او دردونو کې تېر کړ او له خپل خيال و د پارسي ژبې پورتني شعر سره سم په خپل بنيادمتوب کې پاتې شوم.

وروسته مې د ارواپوهنې ځينې کتابونه ولوستل، تر ډېره مې يې په ژوند تاثير وکړ او له ډېرو غمونو يې خلاص کړم، زه چې د خپل ځان په

(c) ketabton.com: The Digital Library

اړه خبرې کوم، په دې خاطر چې زه د خپلې ټولنې يو مثال يم، د ماشومتوب له مهاله زما او زما په څېر زموږ د ټولنې د ډېرو ځوانانو روزنه ممکن هغسې نه وي شوې، څنګه چې په کتابونو کې ښودل شوې ده او کتابونه يې وايي، موږ او تاسې په خپلو کورونو کې، له کورونو څخه د باندې، په ښوونځي، پوهنتون او... هر ځای کې د خپلو کشرانو شخصيتونه وژنو، هغوی ته د کمۍ احساس ورکوو چې همدغه د کمۍ احساس هغوی له ژوندده زړه توري کوي، کله چې ماشوم ته په ماشومتوب کې د کمۍ احساس ورکړل شو، کله چې ماشوم ته په کورنۍ کې وويل شول چې (مه کوه، مه غږېږه، کمعقله، لوده، ته نه پوهېږې، په دې خبرو، کارونو کې ستا څه کار؟ او...) بس وګڼئ چې له همدې ځايه مو هغوی ووژل او هغوی به په خپل ټول راتلونکي ژوند کې سرلوړی ژوند ونه کړي. دا ټولې خبرې ما ته هم شوي دي، تاسو ته هم شوي دي او هغه بل ته هم شوي دي او بېرته يې همدا زه، تاسو او هغه بل، هره ورځ په خپلو خپلو کورنيو کې ماشومانو ته کوو. همدا زموږ د ژوند انه بدبختي ده.

اروا پوهان وايي چې د انسان د ځور يو لامل دا دی چې د هغه واقعي ژوند د هغه له خيال سره توپير لري، کله چې زما د واقعي ژوند او زما د خيالاتو ترمنځ واټن موجود وي، زه مجبورېږم چې له خپل واقعي ژونده تېښته وکړم او خپلو خيالاتو ته پناه يوسم، ځکه زما په واقعي ژوند کې پر ما سر او زر ډوله محدوديتونه دي، پابندۍ دي؛ خو زه په خپل خيالي ژوند کې آزاد يم، زړه مې ډېر غواړي چې له واقعي ژونده لرې په خيالي ژوند کې پاتې شم، چې هلته پاتې شوم؛ نو واقعي ژوند رانه پاتې دی او ستونزه له همدې ځايه راجوړه ده، ځينې ځوانان چې مرګ غواړي او په ژوند تنګ وي، همدا له خپل واقعي ژوند تر ټولو لويه تېښته ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ځوان او خوښۍ او سپېدو هنر

موږ او تاسې نه شو کولای چې د انسانانو په خیالاتو پابندي ولګوو او د هغوی فکرونه ور محدود کړو؛ خو کولای شو چې د هغوی په واقعي ژوند کې د بدلونونو راوستلو لپاره ځیني ذهنونه اماده کړو، که موږ خپل ځینې ځوانان د هغوی د ژوند واقعیتونو منلو ته هم اماده کړل؛ نو ستونزه به تر یوې اندازې حل شوي وي، دا کار د اروا پوهنې پورې اړونده کتابونو له لارې کېږي، زه د دې ښه مثال یم چې زما په ژوند کې ډېر بدلونونه د کتابونو له لارې راغلي دي.

زما یار ډاکتر صاحب حنیف حیران (د ځوان او خوښۍ او سپېدو هنر) تر سرلیک لاندې کتاب ژباړلی دی او په کې یې د ځوانانو او پېغلو هغو ځورونو، غمونو او دردونو له منځه وړلو لپاره لارې چارې په ګوته کړې دي چې دوی یې په ورځني ژوند کې لري. ډاکتر صاحب ډېر لوی کار ځکه کړی دی چې موږ او تاسې هره ورځ په خولو وایو، چې ځوانان د ټولنې د ملا د تیر حیثیت لري، که موږ خپل ځوانان او پېغلې له غمونو، نهیلیو او ځورونو څخه را وویستې، نو وګڼئ چې خپلې ټولنې ته مو د سبا د ښه ژوند هیله او خوښي ورکړې ده، همدا ځوانان او پېغلې زموږ د راتلونکي نسل پلارونه او میندې دي، که د دوی په ژوند کې خوښي موجوده اوسي؛ نو زموږ راتلونکی نسل هم له ځور خلاص دی او په دې ډول به موږ ډېر ښه راتلونکی ولرو.

زما د یو مشر دا خبره هېڅ نه هېرېږي چې (له ستونزو یوازې شکایت کافي نه دی؛ بلکې د ستونزو له منځه وړلو لپاره مبارزه او هلې ځلې په کار دي) دا کتاب د ډاکتر صاحب ډېره لویه مبارزه ده چې د ستونزو له منځه وړلو لپاره یې کوي. زه باوري یم، چې که زموږ ځوانان او پېغلې دا کتاب ولولي؛ نو د هغوی په ژوند کې به ډېر بدلونونه راشي او هغوی به خوښ شي، بیا ټول په خندا خندا له خپلو ځانونو سره وایي چې (ډاکتر

(c) ketabton.com: The Digital Library

حیرانه ! ژوندی خو اوسې په دې ښکلي کتاب) زه هم په تلو تلو کې تر نورو دمخه دا غږ په ډاکتر صاحب کوم چې (ډاکتر حیرانه ! ژوندی خو اوسې) او هم ورته د دې کتاب د چاپ مبارکي ورکوم او تاسې درانه یې لوستو ته رابولم.

مینه او درنښت
هجرت الله اختیار
۱۳۹۱ د کب ۲۶مه
ننګرهار پوهنتون

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا کتاب
څه راته وايي؟

ماښام ناوخته چې به کور ته ورسېدم، ډوډۍ به مو وخوړه او بیا به مې کمپیوټر چالان کړ چې یو شی ولیکم، یو مطلب وژباړم او یا مطالعه وکړم. دوه نیم کلن مجیب الله به مې راغی په غېږه کې به مې کېناست او کار ته به یې نه پرېښودلم. د کیبورډ په تڼیو به یې ګوتې وهلې، زما لیکنې به یې راړنګې کړې او وروسته خو یې د کمپیوټر د بندولو تڼۍ هم پیدا کړې وه، چې محضې مخ مې بلې خوا ته شو، ده به خپل کار وکړ.

ما به چې هرڅه ویل چې وه ګرانه، په کمپیوټر کار مه لره. ده به ویل: «نو ته ولې په کې کار لرې؟» «ولې ما ته هم کمپیوټر نه اخلې؟» کله خو به بلې کوټې ته ځنې وتښتېدم، ور به مې راپسې پورې کړ، خو بیا به د تشناب په پلمه له موره ځان خطا کړ او ور به یې په سوکانو ډباوه چې خلاص یې کړه.

که مې له دې هر څه سره خپل کار وکړ، بیا به رټ شو چې زه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کښېنته (د کور لومړۍ پوړ ته) بابا ته ځم. مجبور شوم، د ده په خاطر مې د شپې کارونه بند کړل. په دې کتاب کې یوه خبره همدا راته کېږي، چې اولادونه مو یوازې ډوډۍ او کالي نه رانه غواړي، مینه هم رانه غواړي.

موږ باید خپلې کورنۍ ته، خپلو ماشومانو ته وخت ورکړو، ورسره مجلس وکړو، د ملګرو په شان ورسره خواله وکړو. نن سبا تلویزیونونو غم جوړ کړی، اکثره کورنۍ به وګورې چې د ماښام له شپږو بجو سریالونو ته کښېني، تر لس یوولسو بجو پورې. دا شی د کورنیو تر منځ مینه کموي.

زه چې ورکی وم، فکر مې کاوه چې پر هیچا ګران نه یم. احساس مې کاوه چې نور ورونه مې پر مور باندې ډېر ګران دي. ان تر دې چې یوه ورځ مې یوه ملګري ته کیسه وکړه چې زه د دوی زوی نه یم، زه یې چېرته پیدا کړی یم، خدای خبر چې اصلي مور و پلار به مې څوک وي. دا کیسه مې له ځانه جوړه کړې وه؛ خو زما واقعي احساس همدا و. ممکن زه به ډېر ځانغوښتونکی او خود خواه به وم؛ خو بیا هم د مور و پلار نه پام دغه احساس راکې پیاوړی کړی و. اتم ټولګي ته چې لاړم، ځان سره مې فکر وکړ چې که له کوره لرې اوسم، په مور و پلار به مې قدر ډېر شي. حربي ښوونځي ته لاړم. هلته به یوازې د پنجشنبې له ماسپښینه د جمعې تر مازدیګره رخصت وو چې کورونو ته لاړ شو، نور نو شپه ورځ به په حربي ښوونځي کې پراته وو. دې کار نتیجه ورکړه. هره جمعه چې به کور ته تلم، مور به په مخ ښکلولم، هوسانه به یې راته پخوله او نازولم به یې.

ما دې کار ته اروا پوهان تېښته وايي. څوک چې د حقارت احساس لري، د دې احساس د جبیره کولو یوه لاره تېښته ګڼي. خو زما تېښته داسې وه لکه څوک چې له بارانه وتښتي او تر ناوې لاندې کښېني، عسکري قیودات، د قوماندانانو سپې توب، نا انساني چلند، په نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګناه سختي جزاګانې، سپکې سپورې، رټنې... هلته مې اروا داسې وځپل شوه چې په کراتو مې ذهن ته د ځانوژنې خیال راغی؛ خو د اروا پوهنې د ځینو کتابونو لوستل راسره مرسته وکړه چې دا هرڅه وزغمم. په هغو کتابونو کې یو هم په فارسي کې د ډیل کارنګي «آیین زندګي» و چې اوس ډاکتر صاحب ابراهیم شینواري پښتو کړی او «د ژوند لاره» یې نومولی دی. له حربي ښوونځي چې خلاص شوم او طب پوهنځي ته کامیاب شوم، یوه ورځ مې د کابل په زړه (د فروشګاه سیمه) کې فریبا ولیده. دا مې په اووم ټولګي کې ټولګیواله وه. ویې پېژندلم، کور ته یې ورسره بوتلم. مور یې لږه موده سره ټولګیوال پاتې شوي وو؛ خو ښه وخت مو سره تېر کړی و. په صنف کې مو څلور نجونې وې. یو ځل د جمعې ورځ کې د صنف پاکولو ته تللي وو، دا وظلبانه کار و. ټول لګیا وو د خپلو صنفونو ښیښې او دېوالونه مو پاکول. د اتم ټولګي څو هلکان رانږدې شول چې زموږ نجونې وځوروي. موږ ورسره جنګ وکړ او ورباندې بر شوو. موږ د خپل ټولګي پر نجونو ګران وو، فریبا به زه لالا بللم. اوس نو تر څلورو کلونو وروسته یو ځل بیا دا مې خور شوه، زه یې لالا. دومره راباندې ګرانه شوه چې ټوله دنیا مې ترې ځاروله. کور راته تنګ ښکارېده، زړه مې په ټوپونو و چې کله به فریبا خورووینم.

په اوونۍ کې به دوه درې ځله یې پوښتنې ته ورتلم. زما قسمت ښه و؛ خو د هرچا داسې نه وي. دا کتاب زما د دې تجربه په اړه هم خبره لري: که مور و پلار اولاد ته لازمه مینه ورنه کړي، اولادونه یې د غه مینه له کوره د باندې لټوي. همدا وي چې کله کله په ناځوانه ملګرو او بد عملو انډیوالانو ورپېښ شي، نشو ته مخه کړي او غلط خلک ځنې جوړ شي. ممکن نجونې د کورنۍ د بې مهرۍ په وجه د خاینو هلکانو په لومه کې بندې شي چې دوی ته به د مینې په نوم دوکه ورکوي او ژوند یې ورتباه

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوي. موږ ډېر ژر له خلکو سره انس او الفت پیدا کوو. غربیان له چا سره ژر نه انډیوال کېږي، دوی ښایسته وخت له چا سره تېروي چې ښه و بد یې ځان ته معلوم کړي، بیا ورسره د دوستۍ لاس ورکوي؛ خو موږ هغه د فارسي ژبو متل «یک روز دیدی آشنا، روز دیگر برادر». دا کار کله کله سړی پښېمانوي. موږ ځکه دا سې یو چې له مور و پلاره مو کافي مینه نه ده لیدلې.

دا کتاب د جنسي بې لارېتوب او د ځوانانو د جنسي ستونزو په اړه هم بحث کوي. دا هغه موضوعات دي چې موږ ورباندې سترګې پټوو، لیکنه ورباندې نه کوو چې شرم دی؛ خو هغه شرم چې د دې موضوعاتو په اړه د نه معلوماتو په وجه پیدا کېږي، هغه له پامه غورځوو. موږ په جنسي مسایلو کې د زړکې چلند کوو چې په واورو کې سر ننه باسي او ګومان کوي چې ښکاري یې نهویني ځکه دا پخپله ښکاري نه ویني. موږ د هغه زلمکي په اړه فکر نه کوو چې په لومړي ځل احتلام کېږي او حیران وي چې دا څه شی دی؟ نجونې خو له مور سره راز لري؛ خو هلکان د کوڅې له ملګرو پرته بل څوک نه لري چې مشوره ورسره وکړي او ملګري یې هم تر دوی زیاته تجربه نه لري. دا کتاب ځوانانو ته د موټک (جلق) وهلو له شره د خلاصون ښې عملي لارې چارې ښیي. زموږ اکثره نارینه دا سې فکر کوي چې مېرمنې د کوروالایي په خونډ نه پوهېږي. دوی مېرمنو ته یوازې د خپل شهوت د رفع کولو د وسیلې په سترګه ګوري او په دې پسې سر نه ګرځوي چې مېرمنې یې هم له مقاربته خوند واخیست که نه؟ خو کامیاب جنسي روابط، د مېړه او مېرمن تر منځ مینه زیاتوي. په دې کتاب کې د ژر انزال کېدو چاره هم بیان شوې ده.

د دې کتاب بله په زړه پورې مقاله د اروایي ستونزو په اړه ده. جګړو، بې وزلۍ، نیستۍ او مهاجرتونو زموږ ډېرو وګړو ته اروایي جنجالونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیدا کړي دي؛ خو په دې اړه لیکنې کمې لیدل کېږي. د دې مقالې لوستل له لوستونکو سره مرسته کوي چې د خپلو اروايي ستونزو ماهيت درک او چاره يې وکړي.

دا کتاب د وېرې، دقت، پر ځان باور، مذهب او له نورو سره د چال چلند په اړه هم ګټورې خبرې لري؛ خو د کتاب پر ځينو مقالو باندې د مبالغې سبک غالب دی. مثلاً:

«هغه کسان چې سپورټ کوي جنسي انحراف نه لري.» دا سمه ده چې سپورټ له سړي سره مرسته کوي چې له جنسي انحرافاتو ځان وساتي؛ خو دا نه ده سمه چې هېڅ سپورټمين به جنسي انحراف نه لري.

«که تاسې هره ورځ یا کم تر کمه په اوونۍ کې درې یا څلور ورځې ورزش وکړئ، زه تاسې ته اطمينان درکوم چې تاسې به هيڅ ډول اروايي او بدني ناروغۍ ونلرئ» په دې جمله کې هم مبالغه شوې ده. سپورټ د ځينو ناروغيو مخه نيسي؛ خو د ټولو يې نه.

په ځينو ځايونو کې د مقالو ليکوال داسې حکمونه کړي دي چې علمي بنياد نه لري، لکه:

«... (تر ورزش وروسته) که تږي یاست وارد واره اوبه یا نور مشروبات مه څکئ چې ډېر تاوان درته کوي.»

«کوښښ وکړئ کله چې خولې یاست مه لامبئ، چې دا هم بدن ته زيان رسوي.»

په يوه نيمه مقاله کې ځينې خورا مهمې خبرې هېرې شوې دي. مثلاً د ورځني مهالوېش په مقاله کې د سهار له لمانځه څخه شروع د شپې تر ويدېدو پورې سپارښتنې شوې دي؛ خو په دې مهالوېش کې مطالعې ته هېڅ ځای نه دی ورکړل شوی.

د کتاب دغه ستونزې مې ځکه یادې کړې چې په پټو سترګو به يې هر

(c) ketabton.com: The Digital Library

څه نه منو که نه نور خو ډېر ګټور کتاب دی. زه یقین لرم چې دا کتاب به ډېرو پېغلو او ځوانانو ته ښه ملګری، پوه او خواخوږی مشاور، عملي لارښود او د ځینو ستونزو د حل مرجع شي.

زموږ ټولنه داسې کتابونو ته سخته اړتیا لري. ډاکتر صاحب حنیف حیران لویه پېرزوینه کړې ده چې دا کتاب یې برابر کړی دی او هیله ده چې همداسې به لورین پاتې شي.

ډاکتر محب الله زغم
کابل د ۱۳۹۲ د غوایي پنځمه

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپلې خبرې

وايي چې په نړۍ کې د بېوزله او وروستو پاتې هېوادونو او ټولنو وګړي زيات په ډيپرېشن يا ژور خفګان اخته کېږي، هغوی ته د ژوند اسانتياوې نه رسېږي ژوند يې له ستونزو سره لاس او ګرېوان وي. له بده مرغه چې زمونږ د هېواد زيات وګړي هم په دې ناروغۍ اخته دي. د پرمختلليو هېوادونو وګړي بيا د ډيموکراسۍ او ازادۍ له وجې د جنسي بې لاريتوب په ناروغيو ډېر اخته کېږي. عجبه دا ده چې په داسې خلکو کې لوستي خلک ډېر وي، شنونکي حيران دي چې د داسې وګړو شمېر بايد چې کم وای؛ ځکه چې دوی د دې د ناوړو پايلو په اړه ښه مطالعه او تجربه لري؛ خو بيا هم د دوی شمېر زيات دی.

په غربي ټولنه کې د جنسيت په اړه ډېر کتابونه کښل کېږي، هره ورځ په ورځپاڼو، مجلو او تلوېزنونو کې په دې اړه مطالب خپرېږي؛ خو هغه څه چې بايد خلک ترې پند واخلي، سرچپه خلک نور هم د جنسي بې لاريتوب خوا ته کشوي. دوی داسې لارښوونې خلکو ته کوي؛ چې د جنسي اندامونو او جنسي خوندونو کيسې هم پکې ځايوي.د مثال په ډول د بوايې او ګرل فرينډ(د هلک او نجلۍ د ملګرتيا) په اړه مشورې ورکړل شوې وي، د لومړي ځل يو ځای کېدو او د واده د لومړۍ شپې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

اړه پکې سپارښتنې شوې وي او په عین وخت کې نصیحت امېزې خبرې هم پکې وي، نو هغه وي چې خلک يې د نصیحتونو برخه دومره نه خاري، څومره چې يې د جنسیت په اړه دلچسپي وي.

زمونږ په ټولنه کې هم د داسې کتابونو او فلمونو مینه وال زیات دي چې د جنسیت په اړه پکې په زړه پورې خبرې شوې وي، دوی که د زده کړو په موخه داسې کتابونه رانیولی نو غوره به وه، زما ګران ملګري اسدالله دانش راته کیسه کوله، چې علمي کتابونه ډېر کم مینه وال لري، هغه کتابونه چې د جنسي لارښوونو په اړه پکې معلومات زیات دي، هغه ډېر خلک اخلي، اوس سړی حیرانه شي چې زمونږ د خلکو معلومات کم دي او که د خپلو عقدو د سړولو لپاره پکې جواز او لارې ځانته ګوري. د داسې خلکو کمی هم نشته چې د واده او ګډ ژوند په اړه هیڅ معلومات او پلان نه لري. هغوی له مېرمنې سره یو ځای کېدو ته ګډ ژوند او واده وایي.

هغه څه چې باید د مېرمن او مېړه د ګډ ژوند لپاره اړین دي هغه اړخونه هیڅ نه وي ورمعلوم. که ځای د شرم وي نو مونږ داسې بې شرمي کړې وي چې په یادولو يې سړی شرمېږي او چې د شرم نه وي هلته مونږ دومره شرم کړی وي چې د مېرمنو ټول حقونه مو تر پښو لاندې کړي وي. مونږ تر اوسه پورې خپلو هلکانو او نجونو ته د جنسیت په اړه د څه اظهار کولو موقع نه ده ورکړې او دا راته ډېر لوی شرم او بده خبره ښکاري. هغه پوښتنې چې د ماشومانو په زړونو کې وي هغه يې په ځوانۍ کې هم حل نشي او بالاخره ګورو چې په لوی لاس مو خپل ماشومانو د جنسي بې لاریتوب خوا ته بوولې وي. ځکه چې دا د انساني فطرت غوښتنه وي چې هغه کوم شي ته اړتیا لري او په اړه يې معلومات ونلري؛ نو ارو مرو يې پلټنه کوي.هغه پلټنه که روغه وه نو ښه ده او که

(c) ketabton.com: The Digital Library

روغه ونشوه، بيا يې ناوړې پايلې تر ښو پايلو ډېرې وي. اروا پوهنه راته وايي چې تاسې له خپلو ماشومانو سره داسې چلند وکړئ؛ لکه له همرازه ملګرو سره، د دوی هر ډول خبرې واورئ او په اړه يې د دوی په ژبه اړين معلومات ورکړئ.

ما پخوا ترې دې کتاب هم د اروا پوهنې په برخه کې د جنسيت او جنسي بې لارېتوب او د حل لارو په اړه دوه کتابونه (اروايي خوښي او بدني ځواک او نهيلي ولې؟) ژباړلي وو، چې خلکو ډېر خوښ کړي و؛ خو لا هم په دې اړه نور معلومات ټولول راته اړين برېښېدل. يو کال پخوا مې د دې کتاب په راغونډولو او ژباړلو پيل کړی و؛ خو د بوختياوو له امله رانه وځنډېده. په تېر اخر مې دې ته هم کار وويل او تونډ کار مې پرې وکړو. له بېلا بېلو کتابونو او برېښناپاڼو مې د ماشومانو د سالمې روزنې د جنسي بې لارېتوب د پايلو، ناروغيو، تشخيص او درملنې په اړه ځينې نيمګړې معلومات راټول کړل. نيمګړې مې ځکه ورته وويل چې زمونږ د ټولنې د خلکو لپاره په دې اړه ډېر کتابونه ليکل پکار دي.

په دې کتاب کې د خوښ او بريالي اوسېدو، پر خپل ځان د باورکولو، له نشه يي موادو پرهېز او پر وړاندې يې مبارزه، د اولادونو د لازمې تربيې، د جنسي بې لارې توب پړاوونه، خنډونه، ستونزې او درملنې په اړه ډېر جالب معلومات راوړل شوي دي. تر ټولو جالبه يې داده چې د اسلامي ارشاداتو او لارښوونو په رڼا کې له بېلا بېلو کتابونو او برېښناپاڼو مطالب راخيستل شوي دي او ځای ځای پکې ما خپلې ځينې تجربې هم له درنو لوستونکو سره شريکې کړې دي.

زما زړه و، چې پر دې سکالو تر دې څو چنده زيات کار وکړم؛ خو د ډېرو بوختياوو له امله مې همدومره وکړل. که خير وي دا لړۍ به پسې روانه وي او په نږدې راتلونکي کې به هغه هم خپور شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زه کله کله نهیلی شم؛ ځکه هغه څوک دا سې کتابونو ته لا سرسی لري هغوی دې ور خبرو ته بې ځایه خبرې او نصیحتونه وایي او دومره وخت ورسره نه وي چې دا سې کتاب وپلوري او وې لولې، او یا یې هم د ګټو او زیانونو په اړه له نورو سره شریک کړي، او هغه څوک چې نالوستي دي او د دوی لپاره دا سې کتاب لوستل تر ټولو اړین وي، هغوی نه شي کولی چې له دې رنګ ستونزو خبر شي او ګټه ترې واخلي.

مونږ د خپلو ټولنې بې ځایه شرمونو دومره شرمګیر کړي یو، چې په عام مجلس کې خو څه کوې په کتاب کې هم د جنسیت او جنسي اعضاوو نومونه، په اړه یې خبرې او حقیقتونه له خلکو سره ډاډه نه شو شریکولی. هغه څه چې پلار او مور یې باید زوی او لورته ورپه ډاګه کړي او ملګری یې ملګري ته وروښیي او لازمې لارښوونې ورته وکړي، مونږ دې حقیقتونو ته د شرم نوم ورکوو.

خدای دې وکړي چې دا کتاب هر څوک ولولې، عمل پرې وکړي او له نورو ملګرو سره یې هم شریک کړي.

په پای کې له درنو او زړه ته راتږو ملګرو ډاکتر صاحب محب زغم، ډاکتر صاحب فیض محمد ځلاند او له ښاغلي هجرت الله اختیار څخه ډېره مننه کوم چې په دې کتاب یې خوږې او په زړه پورې سریزې ولیکلې، وې هڅولم او په زړه پورې مشورې یې راکړې.

په ټوله مینه.

ډاکتر محمد حنیف حېران، کابل د احمد شاه بابا مېنه

۲۴ حمل ۱۳۹۲ ل کال.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان څه شي ته اړتیا لري؟

یو شاعر وایي:

ماشومان که د مشرق که د مغرب دي
د خندا او د ژړا اندازیې یو دی

ګورئ ! ماشوم که د غریب وي یا د مالدار سړي زوی وي، د هغوی اړتیاوې تر ډېره، جامو او آرام ژوند پورې نه وي محدودې. هغوی توجه، مینې، دلاسې او عاطفې ته اړتیا لري. تاسې ازمېښت وکړئ، د مالداره سړي زوی ته یو دوه د مینې خبرې وکړئ، دلاسه یې کړئ؛ نو سړه او وچه ډوډۍ به هم درسره قبوله کړي او که د غریب سړي زوی ته دې په بې عزتۍ او غوسې خواړه او غوښې ورکړې، شاید هغه یې درسره قبولې کړي؛ مګر په زړه کې به یې د کرکې سیند درته په څپو وي. ماشوم له دې سره زړه راښکون نلري، چې پلار یې د هغه لپاره څومره تکلیف کوي او څومره کړاو سره د اولاد لپاره پیسې ګټي او بیا خپلو بچیانو ته پرې خوراکي توکي او جامې رانیسي؛ خو نه ده د اسې نه ده د ماشومانو غوښتنې نورې دي.

ماشوم غواړي، چې له مور و پلار سره کېني، له هغوی سره خبرې وکړي او د هغوی خوږې خبرې واوري، هغوی غواړي چې په خپلو

(c) ketabton.com: The Digital Library

معصومو حرکاتو او وړو وړو خبرو باندې ډاډ ترلاسه کړي، د کوڅې د نورو ماشومانو په څېر له مور و پلار سره ولوبېږي، له هغوی سره وخندېږي، کله چې له ښوونځي څخه کور ته راستون شي، غواړي چې د ټولې ورځې ګزارش مور او پلار ته واوري، هغوی غواړي، چې د شاوخوا ډېرو شیزونو په اړه له دوی څنې پوښتنې وکړي او هغوی یې د دوی په څېر په معصومه او وړه ژبه پوی کړي؛ ځکه چې دوی ته په نړۍ کې هر شی نوی دی او که کوم شی پېژني هم؛ لکه نانځکه د هغې په اړه هم غواړي چې له دوی سره خبرې پرې وکړي.

اکثره ماشومان غواړي، چې د پلار څپلۍ په پښو کړي او مزل پکې وکړي، هغوی په اصل کې جوتول غواړي، چې د پلار د څپلیو او بوټانو پښو کولو سره هغوی هم د پلار غوندې لوی شوي دي او په کورنۍ کې همدومره مقام لري.

زیات مور و پلار د خپلو بچیانو معصومانه حرکتونه نه درک کوي؛ بلکې پر ځای د دې چې د دوی دا معصوم حرکتونه شاهانه وګڼي، نور یې پسې تهدیدوي، دا رنګ ماشومان پخپل دې کوچني ژوند کې ډېر څه کول غواړي او که کار پرې وشي، کولی یې هم شي؛ خو مور و پلار، کورنۍ، چاپېریال او ټولنه دې ته نه وي جوړه، چې زمونږ د دې لوڼې ټولنې دا کوچنی دې شازاده واوسي او خپلې هیلې یې ترسره شي.زمونږ د ټولنې د داسې ماشومانو پر زړونو باندې د وخت له تېرېدو سره د وهم او ډار خپسې کېني، ماشومانه جذبات یې ساړه شي او بلا پوښتنې یې تر پایه پورې بې ځوابه پاتې شي. هغوی بیا هم غواړي چې د خپلو جذباتو اظهار په څه نا څه ډول وکړي؛ مګر یو غیبي لاس یې خوله ورپټه او ژبه یې وروتړي. بیا که څوک هغه ته د څه ویلو یا د څه کولو موقع هم ورکړي، هغه د ویلو او کولو توان نلري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا وړ بندیزونه کرار کرار د دوی د لویېدو سره د دوی په ذهنونو او زړونو کې ریښې کوي، یو وخت چې زلمیان شي له نورو ډېرو ګناوو سره سره یې په زړه کې دا ارمان وي، چې له خپل اولاد سره به کوم ډول دیکتاتوریک چلند وکړي. په پای کې ګورو چې یوه لویه ګناه جاریه ترې جوړه شوې وي.

تر ټولو بده دا ده چې د ماشومانو دا غبرګون د بدني ناروغیو لکه تبه، زکام، ټوخی او نورو په څېر نه ګورو او نه یې محسوسوو؛ بلکې دا د ماشومانو یوه داسې ناروغي ده، چې د هغوی د ننه وجود لکه (واینه) یا چینجي چې لرګی وخوري داسې وراسته کړي.

په ډېرو کورنیو کې به مو لیدلې وي، چې خاوند او مېرمن یې په وړو وړو خبرو سره نښتې وي، دا یوه ورځ نه وي، هره ورځ دا حال وي او ماشومان د دوی دا حرکتونه تل څاري او ورسره لویېږي. د دې جنګ جګړو کومې منفي اغېزې چې پر ماشومانو غورځي، هغه یوازې ماشومان محسوسوي؛ خو له بده مرغه چاته یې اظهار نه شي کولی او نه هم څوک د ویلو او اظهار حق ورکوي.

ګورئ! که تاسې ته په کور کې له مېرمنې یا له چا سره د جنګ جګړې او تېزې خبرې اړتیا وه؛ نو د خپلو ماشومانو پر وړاندې یې مه برسېره کوئ، خپل ماشومان له دې تریخ احساس څخه وژغورئ. زه دا نه وایم، چې کورنۍ دې وي، جنګ جګړې او ستونزې دې نه وي؛ مګر زه بیا هم دا وایم چې یو لوستی پلار یوه لوستې مور د خپلې کورنۍ او بچیانو لپاره دا زمینه نه برابروي، چې د خپلمینځي جنګ دې د دوی تر بچیانو او د کور د باندې ووځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومانو ته
باید څومره مینه ورکړو؟

عموماً ماشومان مینې، عاطفې او دلاسې ته اړتیا لري. هر ماشوم غواړي، چې د مور و پلار او د کورنۍ د وګړو له مینې او شفقت څخه برخمن واوسي، که چېرې ماشوم ته مینه ورنکړای شي، هغوی له یوې سختې تندې سره لوېږي او د هر چا په سترګو کې مینه لټوي، د هر چا لاس، تندي، سترګو او خولې ته متوجه وي، د هغوی ذهني کیفیت د هغې صحرا په څېر وي، چې دوی تنده غرو ګلالیو ماشومانو ته ټول سراب سراب ښکاري. هغوی د مینې د اوبو په هیله ورځي، مګر هیڅ شی لاسته نه ورځي. دې ته ورته کیفیت له عاطفې او شفقت څخه د بې برخې ماشومانو هم وي، هغوی که ځوانان شي هم د مینې او دلاسې په لټه کې وي؛ مګر د وخت په تېرېدو سره دوی ښځې ترې لرې پاتې کېږي او بیا هغه ته خپل ماشومان داسې جوړ شوي وي، چې له خپل پلار یا مشر ورور څخه مینه او دلاسه غواړي؛ خو له بده مرغه چې هغوی خپله هیڅ شی نلري، ځکه چې هغوی ته چا نه وي ورکړې.

نجونو ته هم په کوچنیوالي کې د دلاسې، مینې او عاطفې د نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

رسېدو په سبب، هغوی په پېغلتوب یا له پېغلتوب وروسته له یو عجیب کیفیت سره مخ کېږي، هغوی ته په کورکې چا مینه نه وي ورکړې، چا یې خبرې نه وي اورېدلې، ځوک ورسره د ګډ ژوند او جنسي ستونزو په اړه نه وي غږېدلي، هغوی ته دا ګناه که هر څومره وړه یا ستره ښکاري؛ مګر لا شعوري یې زړه غواړي، چې یو ځل یې وکړي. دوی که د ټولنې له بدکرداره هلکانو سره مخ شي؛ نو هغوی د رښتینې مینې په نوم دوی په قفس کې بندیوانې کړي، کرار کرار یې مینه له خپل هوس ځنې قربان کړي او د عیاشۍ د یوې وسیلې په ډول یې وکاروي.

او ځینې هلکان او نجونې چې د کورنیو بندیزونو، سختیو او ډار له سببه د عیاشۍ مخه نه وینې، یوازې ناست وي، د مینې او شفقت په لټه کې وي، هغوی ته ځکه دا نشي رسېدی، چې کورني بندیزونه وي، هغوی ته یوه لاره ورمعلومه وي، چې خودلذتي یا له ځان څخه خوند اخېستنه ده. د نفسیاتو د علم له مخې دا یوه داسې کړنه ده، چې خپله رامینځته شوی، لګښت نه دی پرې راغلی، له چا څخه ډار نشته او هر څېرته تر سره کېږي، په دې وجه د دې هیڅ مخنیوی نه کېږي.

زمونږ په ټولنه کې د داسې ماشومانو کمی هم نشته، چې له کچې زیاته مینه ورسره کېږي او بې ځایه نازول کېږي، مور او پلار یې په چټکۍ سره ټولې روا او نا روا غوښتنې پوره کوي. دا رنګ کړنې عموماً له اولنیو اولادونو سره کېږي، کله چې لومړی لور یا زوی پیدا شي، ټوله ورځ یې په غېږ کې ګرځوي، شوخ یې اموخته کوي. له مور او پلار ځنې یې دا هېر وي، چې په راتلونکي کې دوی نور اولادونه هم زېږوي او هغه مینه چې دوی یې یوه بچي ته ورکوي هغه بیا په نورو هم وېشل کېږي؛ مګر د وخت له تېرېدو سره مونږ ګورو چې اولني ماشوم خپل ځان د ټولې مینې حقدار ګڼي؛ ځکه چې هغه اموخته شوی دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې دوه درې نور اولادونه وزېږي؛ نو د مور و پلار مينه يې هم ورسره وو بېشل شي، لومړنی بچی چې څنګه اموخته شوی دی، هماغسې مينه نه ورته رسېږي، اوس د هغه نانځکې او د لوبو نور شيان هم له نورو ورونو او خوېندو سره شريک وي، اروا پوهان وايي، چې داسې ماشوم په لا شعوري ډول نورمال نشي پاتې کېدی، هغه له هره ځايه او هرې لارې چې وي خپلې اړتياوې پوره کوي.

مور و پلار يې دا فکر نه کوي، چې انسان تل په يوه حال نه وي، کېدای شي يو وخت ورسره دومره پيسې نه وي، چې د خپلو اولادونو ټولې غوښتنې پوره کړي. يو وخت يې چې زوی پنځلس کلن شي؛ نو يو ناڅاپه ورته وايي ((اوس خو ته ماشوم نه يې چې هرڅه غواړې...)) مګر هغه ته خپل ځان اوس هم ماشوم ښکاري؛ ځکه چې تر دې ورځې پورې دوی ناز ورکاوو، اوس يو ناڅاپه ورته ځوان وايل هغه له ځانه سره د مور و پلار لويه جفا ګڼي.

زمونږ د ټولنې په زياتو کورنيو کې د مېرنيو مېندو هغه رويه، چې له بنزيو سره يې کوي، هغه هم د يادونې وړ ده. عموماً چې د کوم ماشوم خپله مور مړه شي او مېرنۍ مور ته ورپاتې شي، هغوی ته که د ژوند هر څومره امکانات شتون ولري؛ خو د خپلې حقيقي مور د مينې نه ورسېدل د دوی لپاره له يو لوی نعمت څخه بې برخې کېدل دي. په دې کې د پلرونو هم لوی لاس دی، چې د بچيانو د مور د مړينې څخه وروسته د هغې شتون نه محسوسوي؛ بلکې د خپلو عقدو سړولو لپاره يوه بله داسې مېرمن راولي، چې د مړې مېرمنې د اولاد د تباهۍ سبب وګرځي. اوس يې که له دې مېرمنې بچيان وزېږي، هغه خو مور لري، هغوی به نازول کېږي او غوښتنې به يې هم تر سره کېږي؛ مګر د هغې بلې مېرمنې بچيان، چې څوک يې د سالمې تربيې، پالنې او روزنې نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

وي، وحشيان لويېږي.هغوی په يوه کور کې ګوري، چې ځينو ماشومانو ته هرډول اسانتياوې شته او ځينو ته له قهر، غوسې، کينې او کنځلو پرته هيڅ نه رسېږي. هغوی د نهيلۍ د ژوند دا سېلاب له ځانه سره کرارکرار د ځوانۍ د منزل پر لور بيايي، دا چې د ځوانۍ د ژوند بنسټ چې کوچنيتوب او ښه پالنه ده، ښه نه وي ابښودل شوی، هغوی اړ دي، چې د فرار يا تېښتې لاره غوره کړي، اوس هغوی ته پخپل کورکې مېرنۍ مور، ورونه، خوېندې او خپل پلار هر څه پردي او دښمنان ښکاري. له دې دښمن څخه د خلاصون لپاره هره لاره چاره لټوي، غلاکوي، فحاشي کوي او همداسې نور ناوړه کارونه. که يې دې ګناهونو ته لاسرسی ونه شو؛ نو خودلذتي يا له ځان څخه خوند اخيستنه خو ارو مرو کوي. دا نو بيا نورو لويو ګناهونو ته د ورتګ آسانه لاره ده.

زمونږ د ټولنې د خلکو يوه بله ستونزه دا هم ده، چې هر پلار، اته - لس او ان تر پنځلسو پورې اولادونه لري، هغه نشي کولی چې په آسانۍ سره د دوی اړتياوې ورپوره کړي، لازمې زده کړې پرې وکړي، په دوی کې داسې کورنۍ هم شته، چې ډېرې پيسې لري، خپلو بچيانو ته هر ډول د ژوند اسانتياوې برابرولی شي؛ مګر مينه،عاطفه او پاملرنه د هر ماشوم نشي کولی. ماشومان په داسې حالاتو کې خپل پلار همراز نشي ګڼلی. د ستونزو او خپلمينځي تعصبونو له امله يې په غېږ کې نشي کېناستلی، بازار او سېل ته نه شي ورسره تللی؛ ځکه چې هغه نور بچيان يې هم دغسې ترېنه غواړي.

هغه مينه چې مور وپلار يې دوو يا دريو ماشومانو ته ورکوي او وس يې پرې رسېږي، هغه زياتو ماشومانو ته نشي رسولی؛ نو پايلې يې ګورو چې په لوی لاس مو د خپلو اولادونو حقونه تر پښو لاندې کړي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پلرونو د يکتاتوريک او له غوسې ډک چلند هم ماشومانو ته اروايي ستونزې زېږوي، هغوی که بد کار نه شي کولی، خو په ښه کار کولو کې هم د پلار له غوسې يرېږي. زيات پلرونه په وړو وړو کړنو، لوبو او خپلمينځي شخړو خپل بچيان سخت وهي، ټکوي او تهديدوي. هغوی تل يو پناه ځای، چې د مور غېږ ده ورځي؛ خو له بده مرغه چې ميندې يې هم دومره ترهېدلې اموخته شوې وي، چې نه خپل زوی ته مينه ورکوای شي او نه هم ډاډ.

که داسې يو پلار ته يې زوی وروڅلاړ شي يوه غوښتنه ترې وکړي يا کوم وړانديز ورته وکړي؛ نو پلار يې له غوسې سور شين واوړي او ورته وايي:

... زما پلار مه جوړېږه، ته يې اوس ما ته ښيې، بس که خوله دې بنده که او...

او کېدای شي په مخ يې څپېړه هم ورکړي، بل وخت به يې دا زوی څنګه جرأت وکړي، چې د پلار په مخکې ناروا خو پربېږده يوه جايزه غوښتنه او پوښتنه وکړي. دا زوی به يې څه کوي. تر کومه به په کور کې دا خبرې اوري، هغه ارو مرو له کور څخه راووځي او د دې مينې نعم البدل په کوڅو کې له خپلو نورو همځولو ماشومانو تر لاسه کوي، هغه اوس دا نه ګوري، چې د کوڅې او کلي دا ماشومان څنګه دي، هغوی هم ددوی په څېر دي، تربيه لري، نه يې لري او څه وړ کړنې کوي. په هغوی کې شايد ځينې سګرټ څکوي، نسوار کوي په غلا اموخته وي او داسې نور. په هغوی کې هم د ده په څېر د کورني ناوړه چاپېريال څخه راتښتېدلي وي او دلته هره ورځ نور هم د تباهي لور ته روان وي؛ خو دلته داسې څوک نه وي چې د پلار په څېر يې وښکنځي، آزاد وي او هر څه کولی شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې دوی ښه بلد شي، له هر ناروا کار ځني خوند اخلي، په یوه بل ټوکې کوي، له ښوونځي څخه تښتي او نور ملګري هم ور ته هڅوي. څو مره چې د دوی شعور بیدار یږي د تېښتې پر نویو لارو فکر کوي.

زه ټولو میندو او پلرونو ته دا مشوره ورکوم، چې د خپلو عملونو په سبب په هغه دوزخ کې خپل ماشومان له ځانونو سره مه سوځوئ، چې تاسې پخپله ځانونو ته خوښ کړی او جوړ کړی دی.

ګورئ! ستاسې بچیان ستاسې او د ټولنې راتلونکي دي، د خدای په خاطر خپلو بچیانو ته مینه ورکړئ، په هغوی ښوونځی ووایئ، هغوی ته غوره اخلاق وښیئ، د هغوی خبرې او کیسې واورئ، له هغوی سره د دوی په معصومانه او وړه ژبه کیسې وکړئ، هغوی مه ترهوئ، له هغوی سره داسې رازداره واوسئ لکه له یوه همځولي سره. د هغوی په سترګو کې د دوی راتلونکی وګورئ، له شاقه او سخت کارونو یې وژغورئ. د هغوی ملګري او ټولګیوال وڅارئ؛ بلکې پخپله یې ملګري شئ، په کور کې تېرې ورځې د ښوونځي، د لوبو، د شوخیو او کورنیو معاملاتو پوښتنې او خبرې شریکې کړئ. دوی ته دا حق ورکئ، چې خپله روا او ناروا خبرې درسره شریکې کړي، هغوی په نرمۍ له بدو کړنو وژغورئ. جومات ته یې مانځه ته درسره بوځئ. د دوی پر وړاندې بې هوده او بېکاره مجلسونه مه کوئ، د دوی په وړاندې سګرټ مه څکوئ. د دوی په وړاندې هغه کار مه کوئ، چې د دوی پر ژوند منفي اغېزې ښندي. دوی لکه ګلان داسې وساتئ، غوره او به خور یې وکړئ او خپل ځان یو ښه او غوره پلار ثابت کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د اولاد تربیه او کورنی چاپېریال

زمونږ په ټولنه کې زیات مور و پلار په لوی لاس خپل اولاد د بې لارېتوب لوري ته کشوي، هغوی خپل اولاد ته خبرې د پېغور په ډول کوي. د مثال په ډول که کوم بچی یې له کوم تکړه ډاکتر څخه متاثره شوی وي او د پلار یا مور پر وړاندې وو ایي چې که لوی شم زه به هم ډاکتر یا انجینر جوړېږم؛ نو پلار یې په طنزیه او قهرېدلې ژبه ورته وایي، ((مردار خوره، ته دې شکل و ګوره، ستا شکل د ډاکتر یا د انجینر دی.؟ ته به له پکوړو خرڅولو پرته بل کار نه کوې....))

خپلو بچیانو ته باید ووایو، چې: ((ګوره بچیه ! مخ دې مینځه، لمونځ او اودس کوه، کالي دې پاک اغونده او په هر ځای کې خلکو ته سلام اچوه...))

کله چې له ښوونځي یا له بېرون ځنې کورته راستون شو، سلام یې ونکړو، ور ورته ووایاست، چې ګوره بچیه تا نه بیا سلام هېر شو؟ ګوره بچیه که ته لمونځ نه کوې، خیرن ګرځې، خلک به وایي چې دا د پلانی زوی دی، څومره بې ادبه او مردار خور دی...

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه دا چې ورته ووايو ((د مردار خور زويه يا خنزيره دا مردار مخ دې و مينځه ستا له لاسه زمونږ پزې پرې شوې...))

په داسې حالاتو کې ماشومان په لاشعوري ډول د پلار او مور د کړنو خلاف کار ترسره کوي. داسې ماشومانو ته يو څه کورنی چاپېريال خراب شي، يو څه يې ټولنيز چاپېريال کې اخلاقي فسادونه وي، ماشومان بېچاره ګان د خپل روڼ راتلونکي لپاره هيڅ فکر نه شي کولی.

هر ماشوم په‌خپل ځان کې د زده کړو، د کارکولو او د څه جوړېدنې يو عظيم جوهر او ځواک لري؛ خو که دا ځواک او استعداد يې ځوک په کار واچوي. د ماشوم ذهن د ښو او بدو کړنو لپاره اماده وي، دوی له هرې ښې او بدې پېښې ډېر ژر اغېزمن کېږي؛ نو راځئ چې خپلو ماشومانو ته د دوی غوښتنې ورپه ځای کړو، حقونه يې ورکړو، د دوی استعدادونه او ذهني ځواک په کار واچوو، داسې فکر وکړو، که چېرې مو درې ماشومان سالم وروزل، درې کورونه مو ودان کړل او که بالعکس مو دوی ونه روزل؛ نو د خپل راتلونکي نسل لپاره مو د بدبختۍ د بنسټ ډبره کېښوده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نجونو او ځوانانو
اروايي ستونزې او مسووليتونه !

ويل کېږي، چې انسان په فطري ډول د خوښې، خوند اخيستنې او د تېښتې يا فرار لورې ته زيات مايله وي. ځينې تش په نوم فلسفيانو او روښنفکرو خلکو دې ورته جذبو ته اټکلي حقيقت وايي؛ مګر مونږ له دوی سره په دې خبرو نه يو جوړ. اصلاً دا حقيقت نه بلکې يوه مفروضه ده.حقيقت دادی، چې انسان په فطري ډول د بې صبرۍ ښکار وي او عجبه داده، چې خطر خوښوونکی هم دی. که چېرې انسان په فطري ډول لذت خوښوونکی وای، نو نن به د زمکې پر مخ يوازې ژوي او نورې خزندې او سبېدې او د انسان به نوم نښان هم نه و.

ستاسې لپاره دا تجربه نوې نه ده، کله چې ماشوم په پښو شي؛ نو هغه په کرار نه کېني هغه کوښښ کوي، چې لوړ ځای ته وخېژي، د مور وپلار په سينه سر ته وخېژي، همدارنګه کوښښ کوي، چې له خپل توان څخه ډېر درانه پېټي او ځيزونه پورته کړي او سربېره پردې هيڅ د وېرې احساس هم نه وي ورسره. د ماشوم د ننه د فرار او مقاومت په څېر ځواکونو کور جوړ کړی وي، چې کله هم هغه له دا ورته ستونزو او خطراتو

(c) ketabton.com: The Digital Library

سره مخامخ شي، چې وړاندې ترې دې يې د هغه په اړه علميت نه درلود، هغه مجبوراً د تېښتې لاره غوره کوي او د فکرونو نړۍ ته پناه وړي.

مونږ چې د چا په اړه شننه کوو او غواړو چې درملنه يې وکړو، هغوی له حقايقو تښتېدلې دي او په خپلو تصوراتو کې يې يوه رنګينه نړۍ ځانته جوړه کړېده او يا هم بېرته د کوچنيتوب پر لوري کوچېدلي دي. تاسې ځانته ته د دوکې او فرېب ورکولو هڅه مه کوئ. داسې مه انګېرئ چې داسې هر څوک نه جوړېږي. زمونږ او ستاسې تر سترګو لاندې نوي سلنه ماشومان له خپلو هدفونو او سمو لارو څخه غړېدلي دي. د دوی په بې لاريتوب کې د دوی د مورو پلار او ښوونکو لوی لاس دی او همدا رنګه به يې، څه اغېزې د بد چاپېريال هم ورباندې وي.

وړاندې تر دې چې د ماشومانو پر وړاندې د داسې چيلنجونو په اړه د دوی مور و پلار او ښوونکي وپوهوو، غواړو چې د داسې بدمرغيو په اړوايي خواوو خبرې وکړو. هغوی هيڅ ملامت نه دي او نه يې ملامتول پکار دي. هغوی ته تر اوسه پورې هيڅکله يو رښتونی لارښود لارښوونه نه ده کړې.

مونږ ته د داسې معصومو نجونو او هلکانو ليکونه رارسېدلي دي، چې پکې دوی له خپلو ستونزو نه سر ټکولی دی، په تېرو څوارلسو کلونو کې مونږ ته په دې اړه کم او زيات پنځه لکه داسې ليکونه رارسېدلي دي، چې په هغوی کې دوی دې وړ ستونزو ته ستونزې نه؛ بلکې ناروغي ليکلې دي. د دوی په اند د دوی درملنه لاعلاجه ده، د دوی د هر يو د ناروغۍ نښې په لاندې ډول دي:

- بدن يې بې ساه غوندې وي.
- زړه يې له ډاره څخه ډک وي.
- مازغه او سر يې نيولي غوندې وي او ګنګسيت محسوسوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- له نړۍ او ژوند څخه يې زړه تور وي.
- مرګ خپل سر ته ولاړ محسوسوي.
- غواړي، چې ومري، خو له مرګ څخه تښتي هم.
- مطالعه خوند ورکوي؛ خو زړه يې ورته راتنګېږي.
- د فکر او پرېکړې کولو ځواک يې له لاسه ورکړی وي.
- بدن يې کمزوری او رنګ يې زېړ وي.
- ځان ډېر ټيټ او سپک ورته ښکاري.
- په ټولګي کې يې که ښوونکی د پوښتنې لپاره ودروي؛ نو زړه يې له ډاره پورته پورته لوېږي، ژبه يې بنده شي او خوله پرې راماته شي. د پوښتنې ځواب ورته ياد وي؛ مګر له ذهن څخه يې نه راوځي، که وو ايي هم ته وا څوک ترې د دار په سر اقرار اخلي.
- په سترګو يې توره تياره وي.
- د سترګو په وړاندې يې ستوري ځي راځي.
- زړه يې نه غواړي، چې له سره خبرې او ټوکې ټکالې وکړي.
- حافظه يې کمزورې وي او هر څه ترې ډېر ژر هېرېږي.
- تل يې زړه غواړي، چې پرته له کومې پېښې وژاړي.

دا ډول ښې په نجونو او هلکانو ټولو کې وي، نجونو مونږ ته په ليکونو کې کښلي وي، چې له هلکانو څخه يې ډېر نفرت راځي. مور او پلار يې چې د واده خبره ياده کړي نو په زړه کې يې ډار په څپو شي او کرکه يې ترې کېږي.

په دوی کې ډېری داسې وي، چې کتابونو او فلسفو ته يې پناه وړې وي؛ مګر هلته هم له معمو سره مخ وي، په دوی کې ځينې داسې هم وي، چې د مشهورو شاعرانو شعرونه د ژوند فسلفه ګڼي او شپه ورځ يې لولي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

داسې ځوانان هم بې شمېره دي، چې فلمي سندرو ته د ژوند فلسفه وايي. په دوی کې ډېری داسې دي، چې ليکي:
((که چېرې غم اصل ژوند وي؛ نو د ژوند کولو څه ګټه؟ زه چې څوک په خندا ګورم؛ نو غوسه مې ورته راځي او هغه کس مې جاهل له پامه راځي. زه غواړم چې په خپل ژوند کې يو لوی کار تر سره کړم، يا لوی نوم پيدا کړم؛ مګر خپل ژوند مې بې هدفه راته ښکاري، تر دې چې ځانوژنې ته مې زړه کېږي. په فکر کولو ستړی شوی يم او په زړه مې ډېر بوج دی، اوس د خدای ج خاطر وکړئ ماته لارښوونه وکړئ.))
د حقايقو او فلسفو تر مينځ چې کومه تياره ده، دا رنګ ځوانان په هغې کې غورځې پرځي. ډېری ځوانان مونږ ته ليکي، چې که چېرې مو د دوی سمه لارښوونه او درملنه ونکړه؛ نو کېدای شي چې ځانوژنه وکړي. دا يوه داسې اندېښنه ده، چې مونږ درک کړې ده او مونږ يې دې ته اړ کړي يو، چې سپينې خبرې وکړو او له تاسې سره يې هم شريکې کړو. دا چې داسې زياتې موضوع ګانې په جنسياتو او اروا پوهنې پورې اړه لري او په ځانګړي ډول د هرچا درملنه ډېره ستونزمنه ده، مونږ کوښښ وکړ، چې د ورځپاڼو له لارې يې تر خلکو وروسوو. که څه هم په ځينو شرايطو کې مونږ هم شرم محسوساوو؛ خو وروسته مو پرېکړه وکړه، چې بايد دا پردې نورې لرې کړو او حقايقو ته مخه کړو؛ ځکه چې د مور و پلار او د ماشومانو تر مينځ دا وړ پردو پورتنۍ ستونزې راولاړې کړې دي. د دې پايلې هغه وخت راڅرګندېږي کله چې دوی ځوانۍ ته په رسېدو ببرته د کوچنيتوب لوري ته په شاتګ مجبورېږي.
عجبه خو داده، چې په ټولنه کې د کورنۍ ټول غړي ماشومان، سړي او مېرمنې ټول په خپل ځای له يادو ستونزو سرټکوي او همداسې وي، ځکه چې د مشرانو حق تلفي د دوی تېرو شويو مشرانو کړې وي او د د

(c) ketabton.com: The Digital Library

وی په لا شعور ذهنونو کې هماغه انګازې خورې وي، دوی غواړي چې په لا شعوري ډول يې په خپلو بچيانو هم پلې کړي. که څه هم دوی په دې کړنو کې د خپلو ماشومانو بقا وينې کيسه دا سې نه وي دوی په لوی لاس خپل ماشومان د تباهي کندې ته ورټېل وهي.

د ټولنې د وګړو د شرم کيسه په خپل ځای، مونږ غواړو، چې په ټولنه کې ځوانانو، نجونو او د دوی مور و پلار ته يقين ورکړو، چې دا کومه دا سې لويه ستونزه نه ده، چې له هغې د ډار په سبب مونږ د قوم د يو بچي په زړګونو غوښتنې، ارمانونه او په لسګونو ارادې په زړه امبار پاتې شي او تر پايه يې اظهار هم ونکړي.

مونږ د طب، نفسياتو او د فلسفې له ليدلوري نه غواړو، چې له تاسې سره خبرې شريکې کړو او نه زمونږ هدف علميت څرګندول دي؛ بلکې د يو عام ذهن وګړي ته د اصل مسلې سپارښتنه ده چې تر سره يې کړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بلوغت پیل او
د جنسي بې لاریتوب شونتیا

پخوا وختونو کې چې جنسي تمایلات کم و، نجونې او هلکان به له پنځلس کلنۍ څخه تر اوولس کلونو پورې بلوغ ته رسېدل، تر څو به چې شیطان نه و غولولي هغوی له خپله ځانه جنسي خوند نه اخیستو، علت یې دا و چې دوی ته د جنسي بې لاریتوب لارې چارې نه وې یادې؛ خو اوس داسې نه ده نوې څېړنې وایي، چې اوس مهال په غربي هېوادونو کې هلکان او نجونې له نهه کلنۍ نه ونیسه تر دیارلس کلونه پورې بلوغت ته رسېږي. ددوی په تخرګونو او نامه لاندې وېښته راززغونېږي او د هلکانو پر مخ ګیره او بریت راټوکېږي. په دیارلس کلنۍ کې نجونو ته لومړنی میاشتنی عادت رامینځته کېږي؛ خو په دې وخت کې که واده وکړي حامله کیدای نشي.

یوډول خړرنګې اوبه چې له پېغله کیدو څخه دوه کلونه وروسته خارجېږي، له هغې وروسته نجونې د دې جوګه وي چې اولاد وزېږوي. لکه ورانديې مو چې وویل په غربي هیوادونو کې هلکان او نجونې ژر بلوغت ته رسېږي، وجه یې داده چې دوی په جنسي معاملو په

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوچنیتوب کې پوهېږي او تل هڅه کوي چې خپلې جنسي عقدې سړې کړي.

په لومړیو وختونو کې چې هلکان بلوغت ورسېږي هم د دې امکان نه وي چې په د اولاد دزېږېدو قابل دې شي، تر څو یې چې سپرم نه پاخه شوي. زمونږ د ټولنې هلکان هم اوس په فطري ډول بلوغ ته نه رسېږي، دوی هم په لومړي ځل له ځان څخه د خوند اخیستنې په مرسته ځان بلوغ ته رسوي او تر وخت وړاندې بالغ کېږي، چې دا د جنسي بې لاریتوب پېلامه ده. په دې وخت کې په دوی کې بدني او اروايي بدلونونه رامینځته کېږي، سینه یې پلنېږي په غږ کې درونوالی راځي او مخالف جنس ته یې ډېر زړه کېږي. دا چې په دې عمر کې ناممکنه وي چې دوی دې له چا سره جنسي معامله وکړي، ځکه چې تجربه او لارې چارې ورته معلومې نه وي، هغه وي چې ډېری هلکان جنسي بې لاریتوب ته مخه کړي، په دې وخت کې باید مور او پلار پر خپلو ماشومان ډېر پام وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هلکانو
جنسي بې لارېتوب او ستونزې !

له بده مرغه چې زمونږ په ټولنه کې د هلکانو او نجونو د بلوغت پیل سم نه وي، دوی شکي وي هغه تبدیلي چې په دوی کې د بلوغت په وخت کې راځي، چې دا به نورمال او که غېرنورمال وي. دا چې دوی یې په اړه کره معلومات نه لري، دوی اشتهاري حکیمانو او ملایانو ته ورځي. هغوی په یو ډول ذهني کشمکش کې راګېر وي، د دې ذهني فشار((stress) په وجه هغوی له بېلا بېلو بدني او اروایي ناروغیو سره مخ شي. له هیڅ شي سره یې مینه نه وي، تل شکسته او زړه یې تنګ وي. یو ازیتوب خوند ورکوي، خوب یې کم شي. وزن یې په کمیدو شي او په بدن کې یې نري نري دردونه پیدا شي، اوس نو هغه ښه مطمین شي چې ناروغي یې ډېره زیاته ده. خو داسې نه وي، هغه روغ رمټ وي، بلکې داسې څوک نه وي چې د هغه رهنمایي وکړي.

غوره دا ده چې له بلوغ نه وروسته هلک او جینۍ ته په مناسب چوکاټ کې واده وشي، د هغوی حیا خوندي کړای شي. کوښښ وکړئ، چې خپلو اولادونو ستاسې او د دوی په خوښه ودونه وکړئ؛ ځکه چې دا د ټول عمر سودا وي، د دې بدلول بیا نه شته.

(c) ketabton.com: The Digital Library

احتلام (۳)

(Nocturnal Ejaculation)

د منيو (semen) د اخراج دويمه غوره لاره احتلام دی، له تاسې سره به پوښتنه پيدا شوې وي، چې څنګه غوره لاره ده، زه درته وړاندې وايم. هغه ځوانان چې ډېر موټک نه وهي، د هغوی مني ذخيره کېږي، د دې علت دا وي چې بيا هغه شيطان غولوي، چې احتلام ورته وايي.

احتلام له بالغ کېدو سره يو ځای پيدا کېږي. ښه دا ده چې مونږ خپل ماشومان په دې اړه ښه وپوهوو، ګڼي خدای مه که پايلې به يې ډېرې بدې وي؛ ځکه چې دوی داسې ګڼي چې دا خو زه د کمزورۍ په سبب داسې کېږم، چې شيطان مې غولوي. خو داسې هيڅکله نه وي، هغه څوک چې ډېر احتلام کېږي هغه تر ټولو ښه صحت لري.

هغه اويا او اتيا کلن کسان چې د منيو د اخراج اسباب نه لري هغوی ته هم احتلام کېږي. دې ته هيڅ فکر کول نه دي پکار. ځينې نيمه حکيمان او واړه ډاکتران بيا خلکو ته بل څه وايي په دې اړه، هغوی وايي:

- د احتلام له سببه مازغه او حافظه کمزوري کېږي
- مطالعې ته بيا د زده کوونکو زړه نه ورځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- هر وخت په زړه کې ډار وي، او د زړه ضربان یې ډېر وي.
- د سترګو په وړاندې یې تل تیاره غوندې وي.
- سر یې چکر کوي.
- چستي او تندرستیا یې له مینځه لاړه شي.
- بدن سست او بې واکه وي او نور....

تاسې باور وکړئ، چې دا ټولې خبرې او اندېښنې بېځایه دي. حقیقت کې چې انسان څنګه سوچ او فکر کوي؛ نو هماغسې محسوسوي هم، دا ستاسې د خپل ذهن زېږنده خبرې دي او د ټولنې د وګړو بېځایه طبابت دی، چې خلکو ته یې په رښتیا هم سرخوږی جوړ کړی دی، که تاسې د داسې خلکو خبرې ومنلې، په دې کې شک نشته چې یو وخت به رښتیا هم له پورتنیو ستونزو سره لاس او ګریوان شئ.

اوس څېړنو دا جوته کړې ده، چې د ارواپي ناروغیو ستر سبب ذهني فشار(stress) دی. د دې له وجې شاید سرطانونه راپیدا شي. حقیقت دا دی، چې د احتلام په جنسي، ذهني او بدني روغتیا هیڅ بد اغېز نه ښندي. که کومه پېښته رامینځته کېږي، هغه به زمونږ د ذهنونو خپله زېږنده وي.

ډېری ځوانان د ګناه د احساس له سببه، له ځان څخه خوند اخیستنه پرېږدي. کله چې داسې وکړي، نو له احتلام سره مخ شي، دلته له بلې بلا سره مخ شي، له ځانه سره فکر کوي چې کومه بدني ستونزه راته پیدا شوې ده. خو داسې هیڅ ستونزه نه وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د احتلام سببونه:

- له دې ویرې له ځانه خوند اخیستل (موټک نه وهل) چې د ګناه احساس او د کمزورۍ کیدو ډار ورسره وي.
- فحش فلمونه، عکسونه، کیسې او د نورو شیانو لیدل
- له ښایسته هلکانو یا نجونو سره په داسې حال کې راشه درشه کول، چې جنسي غریزو سرولو ته وخت نه شي ورته پیدا.
- نرمه بستره، تنګ پتلون او تنګې جامې هم په دې کې مهم رول لري.

- له ویده کیدو وړاندې د تشو متیازو نه کول او د خوب په حالت کې د تشو متیازو بندول او داسې نور.

ځینې ځوانان چې جلق یا موټي یې ډېر وهلی وي، هغوی په خپل ځان کې ډېره کمزوري محسوسوي، ډېرې پوښتنې ورسره مل وي. تر ټولو لویه اند ېښنه د ګناه کولو احساس ورسره وي. هغه وګړي چې په ځان کې له همدې امله کمزوري محسوي هغه د ده خپل فکر وي. ګني په جلق کولو څوک هیڅکله نه کمزوری کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نجونو او ځوانانو اصل ناروغي خود لذتي (له ځان څخه خوند اخیستنه)

(استمنا Masturbation)

هغه وصلت چې یو څوک یې کوي او په دې توانېږي، چې په عملي ډول یې تر سره کړي او خپل جنسي عقدې سړې کړي او یو داسې څوک چې په عملي بڼه یې جنسي بې لاربتوب ته لاسرسی نه کېږي او په ذهني ډول یا په بله اصطلاح د خیالي پلوونو په څېر چې ذهني عیاشي هم ورته وایي، تر سره کوي، له عملي جنسي کړنو څخه یې اروایي او بدني زیانونه زیات دي.

له خپل ځان څخه د لاسونو په مرسته د جنسي ځواک راپارول په نجونو او هلکانو دواړو کې وي، که چېرې د چا مور و پلار په دې مطمین وي، چې ګواکې د دوی بچیان په دې قباحت نه دي روږدي؛ نو وپوهېږئ چې هغوی ډېرې لویې ناپوهۍ په مخه کړي دي. د طب او د نفسیاتو د څېړونکو دا څېړنه بېځایه نه ده، چې نهه نوي سلنه وګړي له خپل ځان څخه خوند اخلي او یوه سلنه یې چې دي، هغوی دروغ وایي.

مونږ نه غواړو، چې د دوی مور و پلار وډار کړو. دا وړ کارونه په هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

وخت کې د تباهي لامل جوړېږي، چې يو هلک دا کار عادت وګرځوي او خپله توجه يې دې کار ته ورکړې وي. دا څه د ډار او يرې کيسه نه ده، زه تاسې ته اطمينان درکوم او لارښوونه مو کوم، تاسې په هغې عمل وکړئ، که خدای کول د خلاصون لارې به درته څرګندې شي.

زمونږ پلرونه او نېکونه له کلونو کلونو راهيسې په خپلمينځي شخړو، جنګونو، تېريو، بديو او په بې وسيو کې ښکېل دي، مونږ هم دوی ځارو، اوس ايله په دې پوی شوي يو، چې ژوند د يوې يرې او ډار نوم دی، د تېښتې او ستونزو نوم دی.

د وړکتوب د دا وړ اثراتو پر بنسټ مونږ له تحفظ او اطمينان څخه بې برخې شوي يو او دا محروميت زمونږ د شخصيت او د فکرونو برخه ګرځېدلې ده، چې د لا شعور ذهن په مرسته تر ننه پورې زمونږ د رښتينې ژوند په لارو کې په ثابت قدمي سره روان دی، مونږ منو چې زمونږ پلرونو او مشرانو زمونږ لپاره او د دې هېواد د پاينښت او پرمختګ لپاره لويې قرباني ورکړې دي؛ مګر له دې حقيقت څخه هم بايد سترګې پټې نه شي، چې دوی دومره بې حال شوي دي، چې د خپل اولاد تربيې او سالمې روزنې ته يې هيڅ وخت او توجه نه ده ورکړې. نه يې هغوی په غېږ کې اخيستي دي، نه يې د يو مهربانه پلار په څېر ورسره خندلي دي او نه يې هم مناسبه مينه ورکړې ده. زمونږ د ماشومانو په نصابي تاريخ، مجلو، ورځپاڼو، فلمونو او ډرامو کې هم پرته له جنګ او زور زياتي څخه نورې کيسې او صحنې ډېرې کمې تر سترګو کېږي. دوی له کوچنيتوبه يانې له زانګو څخه ټوپک او وسله پېژني، د دوی په ذهنونو کې دا وړ خيالاتو ځای کړی دی، دوی چې څومره رالوېږي، له نهيلۍ سره مخ کېږي او ژوند يوازې د دښمن او تربور امانت ګڼي او بس.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یادونه: غواړم دلته د ګران ډاکتر صاحب سباوون هغه لیکنه له دوی او taand.com څخه په منني را واخلم چې د ځان څخه د خوند اخیستنې په اړه یې کړې ده.

(قدرمنو لوستونکو ! دغسې ډېرې نورې پوښتنې هم مونږ ته رسېدلې دي ما ډېرې هغه دلته نه دي نقل کړي دي ځکه چې ډېرې سره ورته وې خو له دغسې پوښتنو له بده مرغه دې نتیجې ته ورسېدم چې له دې سره سره چې موږ مسلمانان یو او حتی د اسلام لپاره قرباني ورکوو خو هیڅکله مو فکر ونه کړچې د اسلامي تعلیماتو په اساس خپل ژوند سنبال کړو ډېر ځله موږ للمونځ او روژه نیول د اسلام اساسي ارکان بولو خو له نورو ډېرو شیانو غافله یو زه فکر کوم چې له لوېدیځې دیموکراسۍ وروسته چې د ثور د انقلاب په شان د افغانانو له چمتووالی پرته پرې وتپل شوه دغسې ناسم کارونه نور هم زیات شوي دي ځکه چې فساد نن سبا اوج ته رسېدلی دی باور وکړئ زه د دغو پوښتنو په ځوابولو شرمېږم خو چې د خپلو ځوانانو ناپوهي او دغه انحراف ګورم د دې مطلب دلیکلو په وخت له حده ډېر خواشینی یم هغه ملت چې د جهاد نارې یې په ټوله نړۍ کې انګازې کوي په کومو ناخوالو اخته شوی دی په هرحال په دې هکله ډېرې خبرې نه کوم او اصلي بحث ته ستنېږم د موټک وهلو او استمنا په هکله په یوه مخکښنې بحث کې هم ما لنډ معلومات درکړي خو دغسې ډېرو پوښتنو مجبوره کړم په یوه تفصیلي بحث کې یې وڅېړم له ټولو ځوانانو او ځلمکیانو هیله کوم چې دغه مطلب په دقت سره ولولي ځکه چې ټولو ته د کار خبرې پکې شته دي.

جرق وهل یا استمنا یا(masturbation) هغه عمل دی چې نارینه یا میرمن په خپله د ځان د ارضا کولو لټه وکړي له جنسي اړیکو سره یې

(c) ketabton.com: The Digital Library

تو پير په دې کې دی چې په جنسي اړيکه کې انسان عملاً له خپل مخالف لوري سره اړيکه ټينګوي او په سمه توګه ارضا کېږي خو په استمنا کې يوازې له دحسي حواسو په وسيله سړی ارضا کېږي او هرڅه په تناسلي الې پورې محدود پرې چې دا مجازي ارګاسم دی په حقيقي جنسي اړيکه کې دبدن ټول غړي غږمله وي او ټول پنځه ګوني حواس يوځاي کار کوي او اړتيا نه شته چې په خپل ذهن کې يو خيالي جنسي چاپريال رامينځته کړو په دې معنا کله چې په طبيعي توګه يو کس شهواني کېږي او په نتيجه کې خبره تر انزاله پورې رسېږي دبدن پنځه ګوني حواس سره په ګډه کار کوي چې دغه حالت رامينځته شي خو په استمننا کې يوازې دتناسلي الې حسي برخه فعاله وي او په دې ډول پرمازغو ډېر فشار راځي ترهغه چې شهواني چاپريال برابر او انزال ترسره شي په جلق يا استمنا کې دبدن نور غړي لکه سترګې، غوږونه، او حتي دذايقې حواس فعاليت نه کوي کله چې دغه فشار پر مازغو راځي طبعاً يوه ستونزه پيدا کوي.او انسان له روحي پلوه له سخت فشار سره مخامخ وي. دغه راز کله چې سړی پرې روږدی شي نو له حده زيات دغه کار کوي چې ډېره انرژي ورسره ضايع کېږي او تناسلي اله هم له کار لوېدلی شي.

د دغه ناوړه او پليت عمل په پايلو کې دحافظې کمزورتيا ،داشتها خرابي، دهضمولو ستونزې، سالنډي، خلق تنګي، حسد او کينه، ماليخوليا ، دوينې کمی، انزوا او ګوشه ګيري، دوينبتانو تويېدل، د نظر کمزورتيا ، ضعيفي، دملا دردونه، په تعادل کې ستونزه، او ډېرې نورې ناخوالې يادولی شو. دغه چاره په ډېرو ټولنو کې دود ده خو په هغو ټولنو کې چې ځوانان سپورټ او مطالعې ته هڅول کېږي او دغه زمينه ورته برابره وي جرق وهل يا استنما هم کمه ده خو زموږ په شان

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټولنې چې يوازې انحراف او فساد پکې دود ېږي او حکومت د ځوانانو د سالمې روزنې لپاره هيڅ پروګرام نه لري طبيعي خبره ده چې د غسې انحرافونه ډېر زيات دي.

په اروپايي ټولنو کې د استنما د تاوانونو په هکله ډېر څه نه دي ليکل شوي او د طب علم هم وايي که په کمه پيمانه او يا مثلاً په اونۍ کې يو ځل يو انسان د غه پليت عمل ترسره کوي ډېر تاوان نه پيښوي خو د اسلام په سپيڅلي دين کې استنما يا جرق حرام دی او کبيره ګناه بلل شوې ده له نورو تاوانونو پې که ورتيرشو کله چې دا لويه ګناه ده بايد له د غه پليت عادت ته ځان وساتئ.

د استمنا يا (masturbation) ترټولو مهم تاوان (البته که پکې ډېر افراط وشي) وار مخکې انزال دی هغه کسان چې په دې پليت عادت روږدي دي په وار مخکې انزال اخته کېږي او په ګډ ژوند کې خپله ميرمن نه شي ارضا کولای پردې سربيره پر مازغو ناوړه اغيز کوي او د سترګو نظر هم ورسره خرابېږي د غه راز هغه کسان چې په زور او له حده زيات سپرم له بدنه بهر ته باسي د دې سبب کېږي چې د سپرم د القاح کولو قدرت کم شي او په نتيجه کې ممکنه ده د غه کس هيڅکله اولاد پيدا نه کړي په لو ديځو هيوادنو کې ځولسيزې مخکې دا سې نظريه پيدا شوه چې استمنا د ځوانانو لپاره هيڅ تاوان نه لري؛ بلکې له تناسلي او زهروي ناروغيو هم هغوی خوندي ساتي او په استمنا کې يوازې يوه اندازه ويټامين او مني له بدنه بهر ته ځي.

خو اوس معلومه شوې چې د غه ستونزه ممکنه ده په اعتياد بدله شي او ښايي ځوانان له ډېرو نورو ډېرو ستونزو سره مخ کړي. د غه راز له وار مخکې انزال سره مرسته کوي البته په لو ديځ کې د نجونو او هلکانو آزاديو او نورو کلتوري مسلو ته په پام سره په ځوانانو کې استمنا کمه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ده خو دغه ستونزه ډېره په ختیځو هیوادونو کې دود دی البته که موږ په اسلامي اساساتو عمل وکړو او دخدای ویره تل راسره وي نو له دغه پلیت عادته ځان ژغورلی شو.

ترټولو مهمه خبره دا ده چې کله کوم ځوان په دې عادت روږدی شي په اسانه بې نه شي کنټرولی او په اعتیاد بدلېږي هغه کسان چې کمزورې اراده لري هغوی تر نورو ډېر ژر روږدي کېږي خو په وروسته پاتې ټولنو کې په ځوانانو کې دا یوه عام چاره ده او ډېری ځوانان پرې اخته وي البته پرېښودل بې آسانه کار دی او په تیره بیا دیو مسلمان لپاره د اسلام دمبارک دین اساسات مرسته کوي چې له دغه پلیت عادته ځان وژغوري. کېدای چې کله له اوبو ونیسئ تازه وي هر وخت چې پریکړه وکړئ غوره ده خو باید له دې عادته ځان خلاص کړئ که په ژوند کې پرمختګ غواړئ هدفونه مو لوړ کړئ او وړو مسلو ته ارزښت ورکړئ.

له بده مرغه دنورو بدو عادتونو په شان استمناهم سمدستي نه شئ پرېښودی خو که په یوځای دغه سپارښتنې عملي کړئ سل په سلو کې له دې پلیت عادته ځان ژغورلی شئ.

دلته د ځولارو وړاند یزکېږي؛ خو یادونه کوو چې ټولې لارې یوځای عملي کړئ:

لومړنی ګام او لومړنۍ سپارښتنه:

ترټولو مهمه خبره دا ده چې دغه عادت ترک کولی شئ او له ټولو هغو ناوړه اغیزو سره سره دعلاج وړ ده او ډاکټرانو ویلي دي چې که په دغو سپارښتنو عمل وکړئ حتماً مثبته نتیجه ترلاسه کوئ او ټولې هغه ناوړه اغیزې چې تاسو ددغه عمل له امله ورسره مخامخ یاست ډېر ژر له مینځه ځي په تیره بیا ځوانان چې کافي انرژي او تاندوالی لري ډېر ژر

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه اغېزې له مينځه وړلی شي هر وخت بې چې پرېږدئ ګټه مو کړې خو هيڅکله مه نهيلي کيږئ نو ترټولو مهمه خبره دا ده چې ژر تر ژره پريکړه وکړئ چې دغه پليت عادت پرېږدئ.

دويم ګام او دويمه خبره:

ټول ارواپوهان او ډاکټران دې نتيجې ته رسېدلي دي چې په دې کار کې هم پريکړه او هوډ ډېر اړين دی او بايد دې مسلې ته ډېره توجه وکړئ، ښايي ډېر ځوانان دغه خبره وکړي چې موږ همدا پريکړه نه شو کولای او اراده مو کمزورې ده او بيا بيا ناکامه شوي يو خو دغه کار خو آسانه دی چې په لومړي سر کې په هغو ځايونو کې دغه کار مه کوئ چې هلته بې شرايط برابر نه وي او دغه نقل قول مه هيروئ چې هره ماته او ناکامي ديو بريا ليتوب سريزه او مقدمه ده ايماندار ه کسان دغره په شان کلک او هوډمن وي. دغه دوه لارې او ګامونه د پيل لپاره اړين وي.

هغه لارې چې د جرق وهلو د پرېښودو لپاره بې درته وړاندېز کوو ښايي ستاسو له نظره اسانه او ساده وي او تاسو به وواييئ چې موږ هم په دې خبرو پوهېدو خو که لږ ورته ځير شئ او په دقت سره بې ترسره کړئ له دې ناوړه عادته ځان ژغورلی شئ:

۱: له هر ډول جنسي تحريکه ځان وساتئ هغه کسان چې هره شپه بربنډ فلمونه ګوري او يا د خپل ژوند مهمه برخه د فحشا او سکس په هکله خبرو ته بيلوي او په کوڅه او سړک کې يوازې د نجونو اندامونو او ځيرو ته ګوري هغه نه شي کولای ځان له د غسې پليتۍ خلاص کړي البته ځواني او شهوت طبيعي خبره ده خو د شهوت کنټرول او پر نفس باور لوي شهامت غواړي خو که په خپلې بټوې، موبايل او کمپيوټر کې پارونکي او غير اخلاقي تصويرونه لرئ ټول له مينځه يوسئ.

دغه مصنوعي تحرکات چې نن سبا په افغاني رسنيو کې هم له حده

(c) ketabton.com: The Digital Library

زيات دي ددې سبب کېږي ځوانان انحراف ته تيل وهي دغه مصنوعي پارونې دعمر مهم پړاو يعنې ځوانى برباد ولى شي نو غوره ده ځوانان ددغسې پاروونکو صحنو له لېدو ځان خوندي وساتي هغه په لوديځ کې پاروونکي فلمونه هغه وخت په رسنيو کې ښودل کېږي چې ځلمکيان و بده شوي وي خو زموږ په رسنيو کې پروګرامونه دعمر او سن په اساس نه خپرېږي په هرحال دمبتذلو پروګرامونو کتلو په ځاي غوره ده مطالعه وکړئ او سپورټ ته مخه کړئ.

۲: ترټولو مهمه سپارښتنه دا ده چې له يوازيتوبه ځان وساتئ جرق وهل او استمنا له يوازيتوب سره نيغ په نيغه اړيکه لري له هغه چاپېرياله ځان ساتئ چې هلته دا استمنا عمل ترسره کوئ معمولاً دغه کار په يوازيتوب کې کېږي؛ نو حتى کله چې تحريک شوي هم نه ياست غوره ده ځان يوازې پرې نهږدئ ښه خبره دا ده چې ځلمکيان او ځوانان يوازې پاتې نه شي حتى د مطالعې لپاره هم بايد يوازې نه وي په هرچاپېريال کې چې ځان يوازې احساس کړئ له هغه ځايه بهر شئ که ډېر لږ هم تحريک شئ له يوازيتوبه بهرشئ او ځان په يوه کار بوخت کړئ دا د استمنا دمخنيوي ترټولو مهمه او اغيزمنه لاره ده.

۳: له هغو کسانو سره ناسته پاسته مه کوئ چې فاسد او فحاش خلک دي هغه کسان چې جنسي او اخلاقي انحراف لري په طبيعي توګه له دې چارې خوند اخلي، چې نور هم دځان په شان کړي ځکه هغوى ته د ګناه احساس کوي او په دې ډول هڅه کوي نور هم دځان په شان کړي که غواړئ له دې چارې خلاص شي له دغسې ملګرو خداي پاماني وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴: سپورټ:

هغه کسان چې سپورت کوي له جنسي انحراف سره ډېر نه مخامخ کېږي؛ ځکه چې سپورت انسان ته فکري او بدني توان ورکوي او پر نفس اعتماد په هغوی کې پیاوړی کېږي د دې لپاره چې له جنسي پاروونو سره مخامخ نه شئ سپورټ وکړئ البته حتمي نه ده یو کلب ته لاړ شئ که هر سهار نیم ساعت یا یو ساعت منډې هم ووهئ ترټولو ښه ورزش دی په اروپا کې هغه کسان چې سپورت ته وخت نه لري د کار ترځایه په بایسکل راځي او یا منډې وهي هلته بیا د سپورت جامې بیرته بدلوي د سپورټ لپاره ډېر وخت پیدا کولی شئ پرنورو ګټو سربیره هغه کسان چې سپورټ کوي جنسي انحراف یې کم وي.

۵: تلقین کول او کلکه اراده:

د دې لپاره چې یو عادت پرېږدو باید کلکه اراده ولرو او هغه قوي کړو او هره ورځ ځان تلقین کړئ او له ځان سره ووایئ دغه کار اسانه دی او زه یې کولای شم دغه راز ځینې اروایي کتابونه شته چې د شخصیت له قوي کولو سره مرسته کوي دغه کتابونه حتماً مطالعه کړئ په تیره دانتوني رابینز کتابونه د شخصیت په جوړولو کې ډېره مرسته کوي.

۶: بل عادت دا ستمنا ځای ناستی کړئ:

دا خبره ثابته شوې چې دیوه عادت د خوشې کولو لپاره ځینې کسان نور عادتونه خپلوي د مثال په توګه هنر او آرټ ته ګروهنه ممکنه ده تاسو له ډېرو شیانو وژغوري دغه راز که ځان په ځینې مثبتو او په تیره بیا مستندو فلمونو روږدي کړئ خوند به ترې ډېر واخلئ.

۷: ښه او مناسب خواړه او دژوند رودې:

ځینې مناسب خواړه له تاسو سره مرسته کوي چې مناسب فکر وکړئ او ستاسو عمومي مقاومت ورسره زیاتېږي دغه راز که هره ورځ په سړو

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوبو حمام وکړئ ډېره ګټه لري.

دا هغه سپارښتنې وې چې په اروپايي سوسيالوجۍ کې ما پيدا کړې او له تاسو سره ښه مرسته کوي خو په دې برخه کې زما په نظر ترټولو مهمه خبره انګيزه او اسلامي احکامو ته توجه ده د خدای ويره په زړه کې ځای کړئ او پوه شئ چې تاسو ديوه مسلمان په توګه بايد حرام کار ترسره نه کړئ د غه راز داستمنا په تاوانونو ځان خبر کړئ او پوه شئ کله چې تاسو په دې ناوړه عمل روږدي شئ له واده وروسته خپله ميرمن نه شئ راضي کولی او امکان لري د اولاد له درلودلو هم محرومه شئ.

دلته د غه خبره هم بايد وکړو هغه ځوانان چې په دې کار کې افراط نه کوي له خاصې ستونزې سره نه مخامخېږي او که بې د غه پليت کار کړی وي اوس هم که توبه وکړي ډېر ژر بيرته خپل توان ترلاسه کولی شي او ښه او نيکمرغه ژوند به ولري.

قدرمنو ورونو ! جرق وهل يو کبيره ګناه بلل شوې چې لوی عذاب لري د خدای ګران رسول حضرت محمد (ص) فرمايي:

هرهغه څوک چې په لاس خپل شهوت تشوي ملعون دی.

حضرت علی(رض) په دې هکله فرمايي:

((دا يوه ستره ګناه او ډېر پليت کار دی او هغه کسان چې په دې ډول خپل شهوت رفع کوي له زنا سره برابره ګناه کوي))

له بده مرغه زموږ امام او ملا صاحبان په د غسې مسلو کې لږې سپارښتې او خبرې لري اوس خو ډېری په سياسي مسلو کې هم ښکيل شوي او د ټولنې اصلاح ته متوجه نه دي.

دلته ميندې او پلرونه هم ستره دنده لري او بايد د خپلو ماشومانو او ځلمکيانو په روزنه کې دقت وکړي د غه راز ښوونکي او ښوونځي هم په

(c) ketabton.com: The Digital Library

دې برخه کې باید ډېر تبلیغ وکړي او دغه چاره د خپلو پروګرامونو په سر کې راولي ځکه دغه پلیټ عادت په ځوانانو کې د ارادې د کمزورتیا سبب کېږي.نننی نړۍ ډېرې اړتیاوې لري او موږ ته وایي، ښه وخورئ او په هیڅ کار کې افراط مه کوئ چې ناروغه نه شئ.

په دې ډول ویلی شو چې جرق وهل یا جلق وهل او استنما له شرعي او عرفي پلوه یو حرام کار دی او په بوې کلکې توبې او پریکړې سره ځان ترې خلاص کړئ.)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ځوانانو او نجونو جنسي بې لاریتوب له کومه ځایه پیل کېږي؟

په ټولنه کې زیاتو ځوانانو ته د ناوړه چاپېریال له امله ذهني ستونزې پیدا کېږي، هغوی د ګناه کولو او بېرته پرې د ضمیر ملامتولو او پښېمانتیا که یو ډول عجیب کیفیت سره مخ کړي وي، له همدې امله ورته په اروایي ناروغیو سره بېره ځینې بدني ناروغۍ هم پیدا کېږي.سړی بې حسه وي، تل ډار محسوسوي، دفکر کولو وړتیا یې کمه وي، له دنیا او ژوند کولو یې زړه تور وي، ځانته مرګ غواړي او له مرګه یې ډار هم کېږي او تل په فکرونو کې ډوب وي.

دا داسې نیمګړتیاوې او ناروغۍ دي، چې ځوانان له تعمیري سوچونو محروموي. پخپل ځان یې باور ختم شي، که وړه ستونزه هم ورته پیدا شي؛ نو سم قیامت ورته جوړ وي، داسې ځوانان او نجونې نه د حالاتو پر وړاندې کوم تصمیم نیولی شي او نه هم مقاومت کولی شي. د زړونو ماتېدل او نهیلي له داسې ځوانانو او نجونو ګرځنده لاشونه جوړ کړي وي. تل خپل ځانته په هېنداره کې ګوري او زوربږي. د داسې خلکو یوه بله نیمګړتیا دا هم وي، چې په هره چاره کې سخت شرم کوي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

حق او نا حق خبره نه شي کولای او په ګناهونو ژر پښېمانه کېږي هم؛ خو بل وخت يې بېرته ګناه کولو ته زړه هم کېږي.

دا په دې معنا چې ضمير د هر انسان لپاره؛ لکه د يو ساتونکي داسې وي، هر څوک چې ګناه وکړي، نو ضمير يې ملامته کړي، پښېمانه شي، توبې وباسي، بل وخت بيا ګناه وکړي، بيا يې ضمير ملامته کړي. همدا تسلسل او تکرار د ګناهونو او د ضمير د ملامتيا د جبران لپاره هغه يو قوي ارادي ځواک نلري؛ ځکه چې هغه ځواک يې پخوا له لاسه ورکړی وي؛ نو يو وخت داسې ځوانان او نجونې له اروايي ستونزو او ناروغيو سره په بدني ناروغيو هم اخته شي.

ډېرو ځوانانو او نجونو ځانونو ته په لوی لاس ځينې ناروغۍ پېدا کړې وي. طب او اروا پوهنه دواړه په دې نظر دي، چې د لا س په مرسته له ځان څخه خوند اخيستنه دومره تاوانونه نلري، څومره چې د دې ګناه احساس يې لري. وړاندې مو په دې اړه ډېرې خبرې کړي دي. کله چې مونږ د خپلو ماشومانو جذباتي اړتياوې له پامه وغورځوو؛ نو داسې ماشومان په لس کلنۍ او دوولس کلنۍ کې له خپل جنسي اندام سره لوبېږي، هغوی له نورو يو څه زده کړي وي، د دې خوند کيسې يې اورېدلې وي؛ خو عملي کړې يې نه وي، دوی کوښښ کوي، چې ترسره يې کړي. دوی چې کله بلوغ ته رسېږي، وار له واره په دې ناوړه عمل روږدي شي. دوی د هرې ګناه زور بيا هغه ګناه ته دلاس نه رسي له امله په همدې ګناه باسي؛ ځکه چې دې ګناه ته دوی هر ځای او هر وخت لاسرسی کولی شي او څوک يې ګوري هم نه.

تر ټولو لويو ستونزه د داسې ځوانانو او نجونو لپاره داوي، چې دوی يې له همرازه ملګري سره هم نشي شريکولی. په همدې وجه يې په ضمير او احساس د ګناه يو لوی پېټی پريوځي. له بده مرغه چې داسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځوانان يې بيا د وړلو تاب هم نلري. داسې ناوړه عمل پر ښېښودل هم ورته ستونزمن وي. يو وخت يې نشه يي توکو سګرټ، نسوار د نشې ګوليو اونورو نشه يي موادو ته د غم غلطولو لپاره پام شي. په ځای د دې چې د دوی ستونزې حل کړي، نشه يي توکي لا اروايي اوبدني ستونزې ورته جوړې کړي.

د داسې ځوانانو لپاره دوه لارې نورې د درملنې لپاره پاتې وي، څوک ورته وايي، چې د درملنې لپاره بايد ډاکتر ته ورشي او څوک بيا حکيمانه درملنه غوره ورته بولي. که تکړه رنځپوه ته ورشي هم ښه ده د بدني ناروغيو مخه يې يو څه ډب شي؛ خو دې ته مو پام وي، چې داسې ډاکتران ارو مرو د ذهني سکون لپاره د نشې ګولۍ ورکوي. له بده مرغه چې دا هم د دوی اروايي ستونزو ته کومه ګټه نه رسوي.

تر ټولو بده درملنه نن سبا په بازارونو کې د حکيمانو او يوناني تش په نوم رنځپوهانو ده. زمونږ د ټولنې زيات لوستي ځوانان هم په دې باور دي، چې له دوی سره د داسې ناروغيو او جنسي ستونزو لپاره غوره درمل پيدا کېږي؛ خو تاسې ياد وساتئ، ستاسې دا بې ځايه باور او درملنه به ستاسې وجود لا پسې خراب او ناروغۍ هم زياتې کړي. اوس هغه وختونه او هغه خلک نشته، چې حکيمان به نبض شناسان وو، اوس حکيمانه درملنه يو تجارت ګرځېدلی دی؛ ځکه چې د نورو درملو په څېر يوناني او نور له ونو بوټو څخه لاسته راوړل شوي درمل د دولت او صحت عامې له ازمېښتونو نه تيرېږي؛ بلکې هر سړی ترخه بوټي سره وټکوي، د لارې په سر کېني او ځانته حکيم وايي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جنسي بې لارې کسانو درملنه !

وړاندې تر دې چې د جنسي بې لارېتوب څخه د رامینځته شویو ناروغیو درملنه درته وښایو ، لومړی باید یو څو خبرو ته پام وکړئ.

تر ټولو مهمه دا چې هغه ځوانان چې دوی ډېره موده د خپل لاس پواسطه خپل جنسي ځواک راپارولی دی، د دې هیڅ پروا نشته. که تاسې فکر وکړئ، چې تاسې ته یې جنسي ناروغۍ پېدا کړې دي، مه وارخطا کېږئ، دا له پرهېز او وخت تېرېدو سره پرته له کومې درملنې هم ځای ته راځي. د بازاري حکیمانو په خبرو هم مه تېر وځئ. هغوی ډېرو ځوانانو ته شکونه ورپېدا کوي، ورته وایي چې ستاسې په مخصوصه آلې چې کوم رګونه دي، په هغو کې وینه دربدلې ده او ځینې نورې داسې نښې ورته ښیي، چې د سړي زړه یې مني. بیا ورته ملهمونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

او مالش ورکړي، د دې لپاره چې په دې سره مو ناروغۍ ورکېږي. ګورئ ! داسې ونکړئ، دا خبرې نه اروا پوهنه درسره مني او نه هم طب.

ښه خبره دا ده، چې له ځان څخه خوند اخېستنه پرېږدئ، هغه نیمګړتیاوې چې تاسې یې له دې امله محسوسوئ، یا له نورو جنسي بې لاریو درته پېدا دي، د هغو درملنه هم آسانه ده. دا ځواک له درملنې پرته هم بېرته راتلی شي. د جنسي ځواک پیاوړی کېدل او له مینځه تلل ستاسې په لاس کې دي. په یاد ولرئ چې جنسي کمزوري کومه ځانګړې ناروغي نه ده؛ بلکې دا یوه اروایي ستونزه ده، چې ستاسې یې په سالم فکر کولو سره درملنه کولای شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

جنسي کمزوري او درملنه !

د ځينو ځوانانو جنسي ځواک ډېر ژر راپارېږي او ېېرته ژر انزال ته رسېږي، هغوی په ځان ښه پوهېږي، چې دا ټول د جنسي بې لارېتوب له امله شوي دي. دوی که له وخت سره پرهېز وکړي، ناوړه انځورونه، په انټرنېټ کې خراب سايټونه او نور... پرېږدي او همدارنګه د جنسي بې لارېتوب لارې پرېږدي دا ستونزې يې د وخت په تېرېدو سره له مينځه ځي؛ مګر که داسې وي، چې نن توبه وکړي، سبا بيا پرې واوړي، بيا توبه وکړي بله ورځ بيا داسې وکړي، د دې درملنه بيا نه له طب سره شته، نه له اروا پوهنې سره شته او نه هم له حکيمانو سره.

تر ټولو غوره خبره دا چې که تاسې ته شېدې، کوچ، د غوا غوړي، پېسته او بادام چې د جنسي ځواک د پياوړي کېدو لپاره اړين دي، نه تر لاسه کېږي، هيڅ خبره نه ده.تاسې له دال او لو بيا سره هم ضايع شوې انرژي تر لاسه کولای شئ. د جنسي کمزوري لپاره د داسې درملو اړتيا نشته، چې يوازې جنسي جذبات راوپاروي؛ بلکې داسې درمل تاسې ته لاستونزې او ناروغۍ زياتوي.

زه يو ځل بيا په دې ټينګار کوم، چې جنسي کمزوري کومه ځانګړې بدني ناروغي نه د ه، دا يوه اروايي عارضه ده، چې انسان يې بايد خپله

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کنترول لارې چارې و سنجوي.

تاسې په ورځپاڼو کې په هغه اشتهاري حکیمانو مه تېر وځئ، چې ځانونو ته لقمان حکیم وایي، که بیا هم ستونزه وه، نو باید له یوه تکړه او مستند رنځپوه سره مشوره پرې وکړئ. د داسې ډېریو ځوانانو د معدې نظام خراب وي یا ډېر قبض ورته پېدا کېږي له دې سره هم جنسي ځواک کمزوری کېږي. کله کله داسې هم کېږي چې یو نیم کس ته احتلام (د شېطان غولول) زیات کېږي یا د جریان ستونزه لري معنا دا چې په ځان پوه نه وي او مني ترې خارجېږي، دا هم جنسي ستونزه ده او درملنه یې شونې ده.

ډېری ځوانان چې عصبي ناروغۍ لري، هغوی که پرلپسې د اعصابو او ډیپرېشن درمل خوري ارو مرو ورته جنسي کمزوري پېدا کېږي؛ خو ډاکتران باید هغوی وپوهوي، چې دا ستونزه یې د تل لپاره نه وي. دا هم اړینه ده، چې باید د دوا د انتخاب د غېر مسلکي کسانو لخوا درته ونشي. ځینې ځوانان یو بل ته وایي (پلانۍ دوا وخوره، پلاني هم دا ناروغي لرله، ورسره روغ رمټ شو) داسې بیخي ونکړئ؛ بلکې تل له مسلکي ډاکترانو سره مشوره کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

وار د مخه یا ژر انزالېدل

یادونه: تر دې سر لیک لاندې لیکنه له لاندې بریښنا پاڼې څخه په مننې را اخیستل شوې ده:

http://darmalana.bloguna.tolafghan.com/posts/1670

د جنسي ملګرې تر قناعت او اشباع کېدو مخکې د مني خارجېدو ته ژر انزالېدل وايي.

څېړنې ښيي چې په هرو دريو نارينه وو کې يو يې د ژر انزالېدو ستونزه لري.د انزالېدو له پاره کوم ځانګړی طبي معيار او وخت نه دی ټاکل شوی، د ژر انزالېدو او په وخت انزالېدو موضوع د دواړو لوريو قناعت او اشباع پورې اړه لري.

د ژر انزالېدو لاملونه:

په سلو کې ۹۵ نارينه کومه ځانګړې روغتيايي ستونزه نلري، خو بيا هم لاندې ټکي د د ژر انزالېدو لامل کېدی شي.

۱-په ځوانۍ کې د موټک (جلق) وهل د تذکير د آلې د حساسېدو سبب ګرځي.

۲-په ځوانانو کې د نارينه جنسي هارمون (ټسټو سټېرون) زياتوالی د ژر انزالېدو سبب کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۳-د جنسـي ملګـرې ځـانګړنې او داچـې هغـه د کـوروالي نـه مخکـې آماده شوې وه او که نه.

۴-رواني ستونزې او اضطراب.

۵-د لاندنیو دواګانو استعمال.

- شراب(الکول.

- فشار ضد درملونه لکه ,(Aldomet(Methyldopa) :

Inderal(Propranalol

- د معدې درملونه لکهRanitidine, Cimitidine, Omeprazole :

- د خپګان او تشویش ضد دواګانې لکه:

Stelazin(Triflouperazine), Diazepam

-د زړه د ناروغیو دواکانې لکه Digoxin :او نور.

۶ -ناروغتیـاوې لکـه شـکره، هایپرتایروېډیزم(د تایرایـډ د غـدې زیات فعالیت...

۷ -د بولي تناسلي سیستم او پروستېټ د غدې التهاب.

۸- د ویټامینونو کموالی.

۹ -د عصبي سیستم ستونزې، ضربې او د جراحی تاریخچه.

۱۰ Oversensitivity -یانې د نارینـه ډېره توجه او ډېر ګرمېدل هم د ژر انزالېدو سبب کېږي.

د حل لارې:

۱. د لومړنیو لاملونو لرې کول او ښه خواړه خوړل.

۲. د پورتنیو دواګانو پرېښودل او یا کمول.

۳. ښځه باید د دخول نه مخکې کاملاً آماده کړی شي.

۴. د جنسی عمل په وخت کې سړی دې خپل فکر ډېر متمرکز نکـړي، فقط کوښښ دې وکړی چې ښـځه تحریـک او مشـبوع شي ځکـه ښـځې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

نارينه وو په پرتله ژر نه آماده کېږي او نه هم ژر اورګازم (انزال) ته رسي.

۵. که سړی ډېر تحريک او تنبيه شوی وي نو د مجامعت نه يو تر دوه ساعته مخکې موټک ووهي.

۲. قضيب ته د فشار ورکولو طريقه:(Squeeze Technique)

-د انزال د احساسېدو تر وخته دې مجامعت ته دوام ورکړی شي.

-د انزال د احساسېدو سره دې قضيب وويستل شي او د ډېرشو ثانيو له پاره قضيب ته فشار ورکړئ.

-د هر ځل د انزال احساسېدو سره د فشار راوړلو پورتنۍ طريقه تکرار کړئ تر هغه چې ښځه د انزالېدو غوښتنه وکړي.

۳. د تشوش او پرېشانۍ رفع کوونکي درملو نه د جماع نه څو ساعته مخکې استعمال شي لکه:

۱. Capsule Flouxetine 20 Mg

۲. يا Tablet Anofranil (Clomipramine) 10 Mg

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځوانان باید څه وکړي؟

ځوانان باید په دې و پوهېږي، چې بدني کمزوي، د زړه ډار، له مرګه تېښته، نهیلي، ماتې منل او همدارنګه چې څوک له ژونده بېزاري محسوسوي. دا ټول د لا شعوري ذهن اغېزې دي. د دوی په لا شعور ذهن کې دننه د ماشومتوب کوم محرومیتونو چې ځای نیولی دی، د هغې اوس کرار کرار نښې راڅرګندېږي. دې علایمو تاسې له ځان څخه د خوند اخیستنې عادتي جوړ کړي یاست. اوس دا له ګناه ډک احساس کرار کرار ستاسې عصبي نظام تباه کوي. که چېرې مو عادت زیات جدي، او پرله پسې تر کلونو پورې وي؛ نو بیا ډېر له خطره ډک هم کېدی شي.

تاسې خپل ځانونه باوري کړئ، چې نور نو د محرومیتونو وخت تېر شوی دی، ستاسې د اصل شخصیت بڼه دا ډول نه ده؛ لکه تاسې چې محسوسوله. دا اصلاً د کوچنیتوب اغېزې دي، چې د زنګ په بڼه ستاسې په شخصیت پورې نښتې دي. اوس تاسې ځوانان یاستئ، ماشومتوب له ذهنه وغورځوئ. وړاندې راځئ چې باید نور څه وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځوانۍ کې
د ماشومتوب خوبونه مه ګورئ!

ماشومتوب مو ښه یا خراب تېر شوی دی، که تاسې ته مور و پلار او کورنۍ مناسبه مینه په کوچنیتوب کې نه وي ورکړې، دا نو د هغوی مجبوري وه. ستاسې د اړتیاوو د تر سره کولو لپاره هغوی شپه ورځ په ځانونو یوه کړې وه. بهرنیو هېوادونو ته به په کلونو کلو مسافر و او ستاسې لپاره به یې یوه ګوله ډوډۍ پېدا کوله، څوک دا نه غواړي چې په کور کې له خپلو ماشومانو سره وي او ډېره مینه دوی ته ورنکړي.

اوس دا ستاسې فرض دي، چې مور و پلار ته د هغوی د محنت او خواري په بدل کې آرام او هوسا ژوند ورکړئ، یا مو که دا له لاسه نه کېږي؛ نو خپل ځانونه خو پېښې مه ورته جوړوئ. کېدای شي ستاسې مور و پلار ته د دوی خپلو مېندو او پلرونو مینه او راحت نه وي ورکړی. دا هم شونې ده، چې هغه وخت ستاسې مور و پلار دومره لوستی نه و، چې ستاسې پالنه یې د آروایي آرونو (اُصولو) پر بنسټ کړې وای. په هر حال له تاسې سره چې په ورکتوب کې هر ډول رویه شوې وي،دا د یوه اروایي او قدرتي عمل پر بنسټ ستاسې خیالات او ستاسې د فکر د خرابولو سبب جوړ شوی دی. که تاسې وغواړئ د یوه سالم فکر په مرسته یې جبران کولی شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مور و پلار دې هم په دې پوی شي چې:

له خپلو اولادونو سره دې د دښمن په څېر رویه نه کوي، د هغوی په سترګو کې دې معصومه مینه درک کړي. اولاد ته چې مور و پلار مینه ورنکړي؛ نو بل څوک خوا خوږی به ورته پیدا شي.

زیات ځوانان په دې شکمن وي، چې مور و پلار ورسره داسې رویه کوي؛ لکه اولاد یې چې نه وي. دوی له خپلو اولادونو له مینې سره سره اخلاق، زړورتیا او ځیرکتیا هرڅه اخیستي وي. له بده مرغه چې دوی یې بیا جبران ته هیڅ لاره چاره نه ګوري.

که داسې پلرونو ته څوک مشوره ورکړي، چې له خپلو اولادونو سره باید نېک او آزادانه چلند وکړي؛ نو هغه پرې سخت غوسه کېږي او وایي (چرته چې ډب نه وي، هلته ادب نه وي) ستونزه داده، چې په دې عمر کې مېندې او پلرونه خپل دا فطرت نشي بدلولی؛ ځکه دا دومره پوخ او کلک شوی وي؛ لکه فولاد. مونږ د داسې پلرونو زامنو ته دامشوره ورکوو، چې د خپلو پلرونو د بدلولو پر ځای خپلو کړنو او چلندونو ته تغیر ورکړئ. داسې پلرونه د یوه تریخ حقیقت په بڼه و منئ او د دې بداثرات یې هم قبول کړئ. داسې هیڅکله مه کوئ، چې د دوی پر ضد انتقامي جذبه په زړونو کې وساتئ.

که چېرې تاسې پخپل ذات کې دوی ته د انتقام لمبې بلې ساتئ، د دې دامانا ده، چې تاسې له خپلو پلرونو سره نه؛ بلکې له ډېوالونو سره ډغرې وهئ؛ ځکه هیڅوک تاسې ته دا مشوره نه درکوي، چې د خپل پلار پر ضد ګام پورته کړئ. وړاندې د دې پایلې نورې هم خرابېږي، کله چې تاسې خپله پلاران شئ؛ نو تاسې به هم فرغوني اخلاق او رویه لرئ. تاسې به هم له خپلو اولادونو سره ؛ لکه ستاسې د پلرونو داسې راشه درشه کوئ، د هغوی راتلونکي له بربادي سره به د خپلې ټولې کورنۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

امن او سکون له مينځه يو سئ.

پلرونه به مو تر کومې ژوندي وي. ستاسې پر وړاندې خو ډېر کلونه دي. د پلارانو خبرې وزغمئ، د هغوی احترام وکړئ، هغوی چې هر رنګ دي، تاسې يې مخې ته د عاجزۍ سرونه ښکته کړئ. هغوی په غوره اخلاقو خپل کړئ. تاسې بيا وګورئ چې ستاسې راتلونکې څنګه جوړېږي.

مونږ پوهېږو چې د پلرونو پر وړاندې داسې چلند کول ډېر ستونزمن وي؛ خو لا ممکنه هم نه دی او له دې پرته يې بله درملنه هم نشته؛ بلکې تاسې له نن څخه خپلې سترګې وغړوئ، لرې لاړشئ او خپل راتلونکې په نظر کې ونيسئ.

يوه بله يادونه !

که چېرې تاسې ته څرګنده شوه، چې اولاد مو بې لاربتوب ته مخه کړې ده؛ نو هغوی ته سپکې سپورې مه وايا ست او وهل ټکول مه ورکوئ؛ ځکه چې په ځای د دې چې دوی اصلاح شي د هغوی په زړونو کې د ګناه د جرم اور لا په لمبو شي. په داسې وخت کې تاسې هغوی ته هيڅکله دا مه څرګندوئ، چې ګواکې تاسې هغوی په ګناه نيولي دي، يا يې په اړه کره معلومات لرئ.

دا په ياد وساتئ، چې د هغوی داسې کړنې ستاسې د کورنې پابند چاپېريال اغېزې او د دوی پر وړاندې د ديکتاتوريک چلندونو يوه لويه بېلګه ده. دوی له داسې عادتونو څخه د راګرځولو غوره لاره داده، چې تاسې هغوی دوستان جوړ کړئ، هغوی په کورنيو مسايلو او د نورو ستونزو په اړه په جريان کې واچوئ؛ خو ياد ولرئ تاسې به په دې وخت کې له خپلې مېرمنې او د کورنۍ له نورو لويانو څخه د واک دا واکې په لاس کې اخلئ، د دې لپاره چې که تاسې ماشومانو ته امتيازات

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورکوئ، دوی پکې مداخله ونکړي، چې واړه ماشومان په کورنیو معاملو او ستونزو څه پوهېږي، هغوی تر او سه خپلې پوزې نشي پاکولی او...

لومړی باید د کورنۍ نورو لویانو ته د ماشومانو پر وړاندې دا احساس ورکړل شي وې د دوی په څېر ماشومان هم په کورنیو معاملاتو کې د خبرتیا او ګډون کولو حق لري، له هغې وروسته باید بیا ماشومان په جریان کې واچول شي.

د رملنه دا سې پېبل کړئ !

د درملنې لپاره بنستېزه خبره داده، چې هغه لارښوونې چې مونږ وړاندې درته کړې دي یا یې اوس درته په ګوته کوو، لومړی باید پر هغو پوره عمل وکړئ. په پېبل کې به تاسې ته پابندي مراعات کول ستونزمن وي؛ بلکې ډېر ځلې به شاتګ ته هم اړ شئ. داسې هم کېداى شي، چې په زړه کې درتېره شي، چې پرېږده یې په داسې حالاتو کې څوک دومره زغم لري، چې دا رنګ مسوولیتونو ته غاړه کېږدي؛ خو نه داسې نه ده پکار، تاسې باید دې ته یو کار وواياست. تاسې باید لومړی خپل ځان، خپله کورنۍ او بیا د ټولنې د ټیټې او لوړې طبقې خلک په نظر کې ونیسئ. په هغو خلکو هم نظر واچوئ چې ستاسې په څېر یې ژوند دی، یا یې له تاسې ټیټ ژوند دی او یا هم له تاسې لوړ او ښکلی ژوند لري. له هغې وروسته د درملنې لپاره هڅې پېبل کړئ.

مونږ پوهېږو چې اوسنیو حالاتو، جنګونو، ګرانیو، بې کاري او نورو ټولنیزو نیمګړتیاوو زمونږ او ستاسې ژوند له سختو پرېشانیو سره مخ کړی دی، هیڅوک پخپل کار او دنده کې خوښ نه دی. لاسته راوړنې کمې دي او لګښتونه زیات دي، له اوسنیو پرمختللیو حالاتو سره یو ځای تګ ستونزمن دی. ستاسې دا ټولې ستونزې د منلو وړ دي

(c) ketabton.com: The Digital Library

په داسې حالاتو کې به سړی څه خوښ وا وسي؛ خو دا هم د منلو او تاییدولو وړ ده، چې آخر مونږ هم د ټولنې وګړي یو.

تاسې کله دا فکر کړی، چې ستاسې پر ستونزو او نهیلیو ټولنیز حالات څومره خراب شوي؟ نه هیڅکله نه. په ټولنیزو مسایلو باندې په خفګان او نهیلۍ سره تاسې خپلو ځانونو ته ستونزې پیدا کړې دي. ستاسې په دې تاوان ستاسې ټولنې ته هیڅ ګټه نه رسېږي، هر سړی دې یو مثبت فکر ولري او د ټولنې پر غړو دې هم خواخوږی وي.

تاسې یوه بله تجربه وکړئ. په ټولنه نظر واچوئ. داسې یو څوک به هم ووینئ، چې له تاسې به ډېر غریب او بې وسه وي؛ خو ډېر خوشاله ژوند به لري. د دې راز په څه کې دی؟ هغوی ښه پوهېږي چې ټولنیزې ستونزې د دی په خفګان نه حل کېږي؛ نو ولې خپلې خوښۍ ترې قربان کړي، دا دولت ولې له لاسه ورکړي.

ګورئ! دا هر څه ستاسې په ذهنیت پورې اړه لري. په دې کې د غریبي او مالداري هیڅ خبره نه شته. تاسې هم کوای شئ، چې خپل ځانونه جوړ کړئ. ما پسې راځئ، زه یې لاره درته ښیم؛ خو ګورئ د نیمې لارې ملګرتیا به نه کوئ او نهیلي کېږئ به نه.

اروا پوهنه د انساني فطرت دا ځانګړتیاوې وار په وار درته په ګوته کوي، چې ښه او بد ټول ستاسې په ذهن کې دي. ذهن خپله یو ځواک دی، دا ځواک جوړېدی هم شي او خرابېدی هم شی. دا چې پر تاسې خپل دذهن دا ځواک پیاوړی شوی دی، په دې سبب تاسې د وهم او حقیقت تر مینځ توپیر نشی کولئ او کوچني او کوچني څیزونه هم درته غټ غټ ښکاري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شخصیت څه دی؟

ښکلا ، قیمتي جامې، لوړې زده کړې، ښنګلې، واک، رتبه او ځان غوره ګڼل په دې شیانو هیڅکله شخصیت نه جوړېږي. شخصیت یو داخلي ځواک دی، یو داسې ځواک چې نور وګړي یې نښې لیدی، خو حس کولی یې شي. که چېرې خوش طبیعته یاست او ستاسې په داخله نړۍ (زړه) کې کرکه وي؛ نو دا ستاسې د خوش طبیعتې ټول خوارېه له مینځه وړي.

شخصت او کردار د څلورو عناصرو مرکب دی، کورنۍ اغېزې، د مدرسې اغېزې، د چاپېریال اغېزې او د دې ټولو اغېزو پر وړاندې د انسان خپل غبرګون. که چیرې تاسې ښه دوستان نشئ پیدا کولی، نو د دې دا مانا نه ده چې ښه خلک په نړۍ کې نشته، بلکې ستونزه په تاسو کې ده، ستاسې شخصیت روغ نه دی. ددې اغېزې د انسان په څېره باندې هم وي او د خبرو په اظهار باندې هم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شخصیت څنګه بدلېدای شي؟

پخوا به ویل کېدل چې د انسان شخصیت چې په کوم چوکاټ کې خلکو ولیدو او محسوس کړو؛ نو بیا بدلون ستونزمن دی؛ خو اوس د نفسیانو شنونکي دې پایلې ته رسېدلي، چې دا هسې یوه مفروضه ده، انسان کولی شي چې په خپل شخصیت کې بدلون راولي.

که چېرې له دې ستونزې سره مخ یاست؛نو سره له ننه کولی شئ چې خپل شخصیت ته تغیر ورکړئ. تاسې په خپله ټولنه کې دوه درې داسې کسان وګورئ، چې هغوی ښه شخصیت لري او خلک یې هم پر شخصیت قایله وي؛ تاسې هغوی وڅارئ، چې په هغوی کې کوم داسې مثبت عادتونه دي چې خلک دومره مینه ورسره لري. تاسې ته به ارو مرو څرګنده شي، چې دوی ویره ټنده، خلوص، غوره اخلاق، جراءت، پر ځان باور، مینه، همدردي، د نورو خبرې په غور سره اورېدل، له نورو سره مناسبه راشه درشه، تحمل او نورې ځانګړتیاوې لري. تاسې هم کوښښ وکړئ، چې کرار کرار دا عادات په ځان کې پیدا کړئ بیا وګورئ چې ژوند مو کوم لوري ته ځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ترياک او نورو نشه يي توکو لاس واخلئ !

که غواړئ چې عمر مو زيات شي، تل تندرست او سالم واوسئ؛ نو له نشه يي توکو کارولو څخه لاس واخلئ. زمونږ په ټولنه کې زياتې اروايي ستونزې د نشه توکو د کارولو په پای کې رامينځته کېږي، هغه وګړي چې په لومړيو وختونو کې څه پيسې له ځانه سره لري، لويې لويې نشې پرې وکړي، وروسته يې چې کله صحت له خطر سره مخ شي او پيسې ترې لاړې شي بيا؛ نو غلا، چور او نورو لارو ته مخه کړي.

په نړۍ کې د اتومي انرژۍ د پاوړي کېدو او د درېم نړيوال جنګ په لګېدو سربېره اوس نړيوال دې ته حيران دي، چې څنګه وکړي تر څو د ټولوژنې اتومي وسلې له مينځه يوسي؟ په نتيجه کې ګورو، چې بين الملل او مينځنګړې خيريه اداري ټولې لاس تر زنې ورته ناستې دي.

پردې سربېره اوس نړيوال دې ته فکر وړي دي، چې څنګه وکړي، د نشه يي توکو او قاچاق مخنيوی وکړي. په اکثرو بې وزله هېوادونو کې د نشه يي توکو کرونده زياته کېږي. په دې خاطر چې له نورو حاصلاتو لکه غنم، وريجې، مالوچ او... په نسبت له نشه يي توکو څخه زياتې

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیسې لاس ته راوړل کېږي .

موږ ګورو زیاتره د نشه يي توکو تجاران خپله په نشو اخته وي؛ نو که دا تجارت بند شي، ښکنده خبره ده، چې روږدو کسانو ته که د وخت سره نور کاروبار پیدا نه شي، دوی به له ډېرو اقتصادي ستونزو سره مخ وي، دا چې له دې ناولو توکو څخه ځانونه وژغورو، مالي او جسماني زیانونه یې وپېژنو، غواړو چې په لاندې ډول یې زیانونه بیان کړو :

۱. د نشه يي سړي عمر له طبي پلوه لس یا پینځلس کاله کم وي .

۲. پرته له دې چې پیسې رانه پرې لاړې شي، هېڅ جسمي او مالي معاوضه نه راکول کېږي .

۳. قوي نشه کوونکي شیزونه د انسان دفاعي ځواک او ظرفیت کموي، په حافظه کې یې خلل پیدا کوي، د فکر او زده کړې پیاوړتیا یې کمزورې کوي .

۴. د زړه سوی، د ګېډې پړسوب، درد او په پای کې د قبضیت سبب جوړېږي .

۵. د روږدي کس سږي په پوره ډول هوا نه شي اخیستلای او په پای کې د سږو د پړسوب باعث جوړېږي .

۶. جنسي غوښتنې یې ورو ورو کمېږي او امکان لري، چې بېخي له مینځه لاړې شي .

۷. د نخاعي غدې تومورې رنځ چې فشار پکې لوړېږي، رامینځته کېږي .

۸. په بولي جهاز هم بدې اغېزې ښندي، د متیازو ضد هورمون افراز کوي، د متیازو کولو احساس چټکوي او د متیازو په فریکونسي کې زیاتوالی راولي .

۹. انسان ته خارښت پیدا کوي، زیاتره وخت ناروغ لړمی کېږي او

(c) ketabton.com: The Digital Library

تل خولې وي .

۱۰. عمومي کمزوري لري او اشتها يې بالکل نه وي .

پرته له دې زموږ په پښتنه ټولنه کې روږدي کس ته څوک واده نه ورکوي. چرسي او نشه يي سړی "نه سړی" بولي، په ټولنه کې يې قدر نه وي .

داسې کسان پرته له دې، چې ټولنې ته زيان راوړي، هېڅ ښېګړه نه شي کولی .

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپګان (Depression)
څه شی دی؟

یادونه: د خپګان په اړه دا لیکنه د ښاغلي کامران وزیري له تاسې سره شریکوم:

خپګان یوه ډېره عامه ناروغتیا ده چې په نړۍ کې لږ تر لږه ۱۲۱ میلیونه خلک په دې ناروغۍ اخته دي. د ژور خپګان له امله په نړۍ کې هر کال ۸۵۰۰۰۰ کسان په ځان وژنه لاس پورې کوي. په انګلستان کې ۳/۲ خلک د خپل ژوندانه په مهال له دې ناروغتیا سره لاس او ګریوان وي. د افغانستان د روغتیا وزارت په یو وروستي خبر کې د رواني ناروغیو کچه په هیواد کې ډېره لوړه ښودل شوې چې له هغې جملې څخه خپګان هم یوه پراخه ناروغتیا ده.

کله چې انسان د ژوند د کړاونو او ستونځو سره مخامخ وي په داسې حالاتو کې خپګان د وجود د یو نورمال او لازمي غبرګون په څیر را څرګندېږي. د بېلګې په توګه په کورنۍ کې د یو ګران او نږدې غړي په مړینه خپګان کول د وجود پر ځای غبرګون دی. ځینې وختونه خلک هسې لږ خپه او زړه تنګي وي، د کوم چا سره د شخړې او یا هم د

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو ورځينيو ستونځو له امله د مخامختيا په سبب د لنډې مودې لپاره د خپګان سره مخاخ کېږي. په داسې حالاتو کې معمولاً خپګان د لږې مودې لپاره دوام مومي او په رنځ کې نه شميرل کېږي.

خپګان هلته يوه ناروغتيا بلل کېدلی شي چې د لرلو مهال يې د نورمالې اندازې ډېر وي يا د انسان د عادي ژوند کولو مخه ونيسي او يا هم د ځينو نورو ستونځو سبب شي لکه: زښته انديښنه کول (انديښنه کول ډېر مهال د خپګان سره مل وي)، لږ او يا ډېر خوب کول، ډېره ستړتيا احساسول او د هر کار لپاره بې زغمه کېدل.

د خپګان د پېدا کېدلو اصلي عوامل څرګند نه دي. هر څوک په خپل ژوند کې د خپګان سره مخامخ کېدلی شي. کله خپګان د يوې دردونکي حادثې له امله لکه مرګ او ژوبله، دښمني، کار او يا ټولنيز مقام د لاسه ورکولو، او همداسې د کورنيو ستونځو لکه طلاق او يا هم داسې نورو ستونځو سره نيغه اړيکه لري. همدارنګه کېدلی شي چې په ناڅاپي ډول بې له هيڅ لامله خپګان را مېنځ ته شي. ښځينه د نارينه په پرتله په خپګان ډېرې اخته کېږي او دا هم د ښځو د امېدوارۍ په پای کې او يا هم د ماشوم د زيږدلو وروسته وي. خپګان ډېر وخت په وجود کې د هورمونونو د ټيټېدو او يا ځګر او الي سره تړاو لري او همداسې خپګان په هغه کسانو کې چې مور يا پلار يې په دې رنځ اخته وي ډېر دی.

د يادونې وړ ده چې نور ګڼ شمير عوامل لکه: اوږد مهالي ځاني ناروغتياګانې، د ژوند د لمړنيو اړتياو نه لرل، په مخدره توکو روږديوالې، د چاپيريال ککړتيا او ورسره اړوندې ستونځې او همداسې ټولنيزې ستونځې کېدلی شي چې د پرله پسې روحي ستونځو او فشارونو لامل شي چې په خپل وار د خپګان د پېدا کېدلو

(c) ketabton.com: The Digital Library

چانس په کراتو ډېر وي.

د خپګان نښې او نښانې:

- ډېری مهال زړه تنګي، خپه مزاجه خوی لرل.
- زر په غوسه کېدل، فکري او فزيکي ناقراري.
- خپلې ظاهري بڼې ته پاملرنه نه کول، ځان پاک نه ساتل.
- د خپګان نښانې په څيره کې رابرسيره کېدل، ژړه غوني کېدل او يا بې علته ژړل.
- د هغو کارونو او تفريحي شيزونو زړه صبري چې پخوا به يې ترې خوند اخيستلی شو.
- خپل ځان ملامته احساسول او يا هم داسې احساس چې ځان ورته د هيڅ کار وړ نه ښکاري.
- ځان د نورو خلکو نه ګوښه کول او د ټولنيزو ناستو څخه ډډه کول.
- نارامه بېدېدل (څو ځله د شپې راپاڅېدل او يا هم سهار وخته راپاڅېدل او بيا بيرته خوب نه ورتلل)، وران خوبونه لېدل.
- کله کله د سر درد، د زړه د درباری او يا هم د سينې د دردونو احساس کول
- حافظه او په پاملرنه کې ستونځې.
- د پريکړو نيولو توان نه لرل، بې زړه کېدل او پر خپل ځان ډاډ نه لرل.
- ډوډی ته زړه نه کېدل آن دا چې په پايله کې کېدلی شي، د وزن د کموالي سبب کېدل.
- د جنسي اړيکو نه زړه صبري او د نارينه د فزيکي او جنسي وړتيا کمېدل.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ډېر منفي فکرونه لرل (آن د ځان وژنې تر پولې پورې)، ژوند بې معنا ګڼل او ټولو نورو شیانو ته په منفي بڼه کتل او یا رنګ ورکول.
- نا هیلي کېدل، د بې وسۍ احساس کول، ځان بې ارزښته ګڼل،له هر څه زړه توري کېدل او نور...

د خپګان لرونکي ناروغان په ټولیز ډول د پورتنیو نښو څخه د لږ تر لږه پنځه یا شپږو نښو لرونکي وي. هر څومره چې د پورتنیو نښو کچه ډېره وي او هر څومره چې دا نښې ځواکمنې وي؛ نو هغومره خپګان ژور دی. ژور خپګان بیا په خپل وار د نورو رواني ناروغیو لامل ګرځېدلی شي او یا ورسره جوختې را څرګندېږي. د ژور خپګان لرونکې ناروغ چې غبرګ بل رواني رنځ هم ولري؛ نو بیا د خپګان د پورتنیو نښو تر څنګ کېدلی شي چې په ناسمو او غیرو عادي کړنو لاس پورې کړي او ډېری مهال به په خپلو کړنو ډاډ ونه لري. ان کېدلی شي خپل ځان د ځینو غړونو او یا هم کومې باندني ځواک تر کنترول لاندې وګڼي.

درملنه:

د یادونې وړ ده چې خپګان یوه رواني ناروغي ده اما لیونتوب نه دی. د خپګان ناروغ سره باید په ډېره خواخوږۍ او پوهاوي چلند وشي. خپګان ډېری مهال په خپله ښه کېږي او له مینځه ځي که چېرې ژر ښه نه شي، اوږد شي او یا په ژور خپګان واوړي نو بیا د ډېرو عامو لاندینو سپارښتنو سربیره د درملو د خوړلو اړتیا لېدل کېږي چې د ډاکتر د لارښوونې سره سم باید تر سره شي

کوښښ وکړئ چې ښه خواړه وخورئ. که خواړو ته مو زړه نه کېږي نو په کراتو د لږ تر لږه یو څه نا څه خوړلو باندې پیل وکړئ ستاسې ځان

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډېرو ويټامينونو تـه اړتيـا لـري چې د هغې په نشتوالي کې ستاسې روغتيايي حالت د لا خربېدو په لور درومي.

ورزش وکړئ، که نور څه مو د لاسه نه کېږي نو لږ تر لږه پلي وګرځئ او کوښښ وکړئ چې ځان فعال وساتئ.

د سګرټو او چرسو د څکولو او د شرابو د څښلو نـه پـه کلکـه ډډه وکړئ.

ښه خوب وکړئ او کوښښ وکړئ چې هره ورځ په يو ټاکلي وخت سره بېده شئ. د دې لپاره چې ښه خوب وکولی شئ ؛ نو مخکې د بېدېدو ځان بوخت وساتئ، يا يو کتاب ولولئ يا د تلويزون کوم پروګرام وګورئ او يا هم په ترمو- تودو اوبو خپل سر او ځان پريمينځئ.

هيله مند اوسئ چې تاسې به ښه کيږئ .خپل زړه ډاډه وساتئ او د بې ځايه انديښنو لاس پرسر شئ. ښه به دا وي چې فکر وکړئ په څه ښه ځان د هغو ستونځو يا هغو عواملو چې ستاسو د خپګان لامل ګرځېدلي ډاډګيرنه وکولای شئ

پـه غمونو ،انديښنو او خپګان کې د خپلوانو او يا خپلو ملګرو مرسته وغواړئ، دا به ستاسو د برلاسي ښنبه وي نه دا چې ځان د خپلو ځانګړتياو لامله د غمونو په سمندر کې ډوب کړئ.

د ځانه ډېرې لوړې او بې ځايه غوښتنې او تمې مه لرئ، ټول مهال کوښښ وکړئ چې خپلې بړستنې سره سمې پښې وغځوئ.

که چيرې د خپګان په اړه مو له پورتنيو مشورو او لارښوونو سره درملنه ونشوه نو له ډاکتر نه مرسته وغواړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل ځانونه ولې سپک او حقیر درته ښکاري؟

لـومړی بایـد پـر دې پـوی شـئ، چـې داسـې کېـدل تـول ستاسـې د کوچنیتوب اغېزې دي؛ لکه وړاندې مو چې یادونه وکړه، ستاسې لازمه تربیـه نـه ده شـوې؛ ځکـه اوس پـخپـل ځـان کـې ډېرې نیمګړتیـاوې درتـه ښکاري. هغه وګړي چې له داسې ستونزو سره مخ دي، لاندې نښې لري:

- هره خبره به زړه نا زړه کوي.
- په زړه کې یې نامعلومه وېره پرته وي.
- د ملګرو په مجلسونو او په ټولګي کې د ښوونکي پوښتنو تـه ځواب نه شي ویلی.
- د ځان او راتلونکي په اړه سوچونه کوي، مګر پـه عمل کې یې هیڅ د لاسه نه کېږي.
- له ملګرو او خپلوانو سره یې ناسته پاسته زړه نه غواړي.
- تـل بې زړه او ژر پښـېمانه کېدونکی وي او پـه وړه خبـره غوسـه ورځي.
- کله یې چې ستونزې ډېرې شي؛ نو ځانوژنې تـه یې زړه کېږي؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

مګر له مرګه يې ډار هم کېږي.
- د حافظې ځواک يې له لاسه ورکړی وي.
- د خپل جنسي ځواک د کمزوري او پياوړتيا په اړه ورسره ډېرې پوښتنې مل وي.
- پر خپل ځان باور او ارادي ځواک يې له منځه تللی وي.
- ګوښه نشيني خوند ورکوي او خپل ځان ورته پېتی ښکاري.

او په پای کې ګورو چې ددې ټولو ستونزو د درملنې او نه حل کېدو له امله لومړی له ځانه څخه خوند اخيستنې او بيا نورو ناوړه عملونو ته مخ کړي، چې دا ورته تر ټولو ستونزمنه او بېځايه پرېکړه تمامه شي.

هغه ځوانان چې ځان ورته حقير ياني سپک ښکاري او يا د ګناه کولو احساس بېلا بېلې ناروغۍ ورته پيدا کړې دي. هغوی ته خپلې ناروغۍ لاعلاجه ښکاري؛ ځکه چې هغه چاته د خپل زړه راز نه شي ويلی، شرم يې خوله وربنده کړې وي. هغوی کې دا جراءت نه وي، چې څوک همرازه ملګری پيدا کړي او د ګناه او يوازيتوب د ګناه اعتراف ورته وکړي او يا له چانه ګتوره مشوره واخلي. داسې خلک په پټه د طاقت او ځواکمنتيا د درملو په لټه کې وي. داسې هيڅوک نه وي، چې هغوی ته وو ايي، چې دا يوه اروايي عارضه ده، که يوه لوري ته غټه ناروغي ده؛ نو بلې خوا ته ورته کومه ځانګړې بدني ناروغي نه شو ويلی؛ ځکه چې دا يوه ذهني مفروضه ده، چې درملنه يې خپله د روږدي کس په لاس کې ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل ځانونه سپک مه ګڼئ!

تاسې چې د خپل ځان په اړه کوم فکرلرئ، هغه دا چې خپل ځان او شخصیت د رته ناڅیزه ښکاري د اسې هیڅکله فکر مه کوئ. د دې علت دا دی، چې تاسې اوس هم د خپلو جرمونو او ګناهونو تر پېښې لاندې کاږه واږه روان یاستئ. هغه ګناهونه چې تاسې به یوازیتوب کې کول، تاسې د اسې احساس کوئ، چې د هغو خطاګانو او جرمونو پته هر چاته شته، په دې وجه د خپل ذات په خول یا پوښ کې ننوځئ.

د دې سبب دا هم دی، چې کورنیو ستونزو او بې ځایه پابندیو ستاسې د ورځني ژوند نهیلیو له تاسې جرأت اخیستی دی؛ ځکه د رته د ټولنې نور و ګړي لوړ ښکاري؛ خو د اسې نه ده هیڅوک هم له تاسې پورته نه دي. په دې ځنګل کې هیڅوک زمری نشته او که وي نو تاسې هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

زمريان ياست. ډار او يوازيتوب خوښول مو بې بنسټه دي، خپل سرونه پورته کړئ خوشي مو ځانونه د خپل ذات په خول (پوښ) کې دننه کړي دي، له دې پوښ نه راووځئ او له نورو سره سيالي پيل کړئ.

دا په ياد لرئ، مونږ چې کومه درملنه درته په ګوته کوو، دا يوازې کتابي او علمي خبرې نه دي، په دې باندې اروا پوهانو په سلګونه کلونه ازمېښتونه (تجربې) کړې دي. غواړو چې پرله پسې درملنه مو وکړو، په دې کې به ځينې لاربښوونې مونږ تاسې ته د مثالونو په ډول وړاندې کوو، راځئ له دې جملې څخه لومړی پر شخصيت وغږېږو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زموږ پلرونه ولې ملامته دي؟

پلرونه ځکه ملامت نه دي، چې دوی ټول عمر زمونږ لپاره سختې تېرې کړې دي او له دې پرته تر نړیوال زور او زیاتي لاندې ځپل شوي دي. دوی یې تر یو ډول ذهني تشنج لاندې ګیر کړي دي، تل یې دې ته اړ ایستلي دي، چې د خپل زمان په سیاسي، توکمي او خپلمینځي جنګونو کې ولوبېږي او دا یې فریضه هم وه، چې باید کړې یې وای. د دوی اولادونو چې کله هم سر پورته کړی دی د پلار او یا بل مشر سترګو ته یې کتلي دي، مینه او عاطفه یې نه ده پکې تر سترګو شوې، هر وخت یې د دوی په څېرو کې نهیلي او خفګان لیدلی دی.

که په خپل هېواد کې یې د خپلو بچیانو لپاره د یوې خولې ډوډۍ درک نه دی موندلی؛ نو نورو عربي او غربي هېوادونو ته پسې کوچېدلي دي، هر ډول سختۍ یې په ځان وړې دي. خپل لوړ لوړ سرونه یې د خپلو بچیانو د پایښت لپاره د بادارانو په مخکې خم کړي دي او دوی ته یې یو څو روپۍ پیدا کړې دي. تل یې دا فکر کړی دی، چې په کومو لارو د خپلو بچیانو لپاره روزي پیدا کړي؛ مګر بیا یې هم بچیان مطمین او خوشاله نه دي؛ ځکه چې دوی د ډوډۍ، جامو او درملو وږي نه دي. دوی ته د مینې، عاطفې او دلاسې اړتیا ده.

ستونزه داده، چې له مور و پلار سره یې دومره وخت نه وي، چې دوی ته مینه ورکړي، ځکه چې هغوی د ارام او روزي ګټلو په هڅه کې وي. تل

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې ماښام راشي، سترې ستومانه وي، د مينې او دلاسې پر ځای پر خپلو ماشومانو ورقهرېږي، بې عزته کوي يې او وهل ټکول ورکوي. په کور کې هيڅوک نشي کولی، چې زړه له خلاصه کومه خبره وکړي يا له مور و پلار سره کومه ستونزه شريکه کړي يا يې د حل لارې چارې د دوی په مرسته وسنجوي. دا خو ډېره لرې خبره ده، چې د ښوونځي د د درسونو په اړه ترې وپوښتي، د ښوونځي فيس هم مخامخ نشي ترې غوښتلی. مور چې څه نا څه مهربانه وي او ماشومان په خلاص مټ ورسره ستونزې شريکولی شي، نو د ښوونځي د فيس غوښتنه هم د مور په خوله ترې کوي.

دا چې مور ډېره مهربانه وي، د پلار په نسبت اولاد ته ډېر ناز ورکوي او په ستونزو يې ورسره درد ېږي؛ خو بر عکس د اولاد په بې لارېتوب کې هم مهمه ونډه لري. له بده مرغه، چې زمونږ د ټولنې زياتې ميندې نالوستې دي اود اولاد په روزنه کې د پلار په نسبت د مور ونډه ډېره مهمه ده؛ ځکه چې که پلار يې هر څو لوستی يا نا لوستی وي، زيات له کوره په بېديا وي. ميندې نشي کولی، چې لازمه تربيه خپل اولاد ته ورکړي.

زيات لوستي ځوانان او نجونې خپل مور و پلار نااهله او ناپوهه ګڼي، هغوی نه غواړي، چې د مور و پلار د هغې رويې او چلند تر آغېزې لاندې راشي چې هغوی يې پر خپلو بچيانو پلې کول غواړي.د مثال په ډول تلوزيون، ډش، انټرنيټ او نور د اړيکو ټېنګولو عصري وسايل، چې پلرونه يې له فساده خالي نه بولي، زامن او لورګانې يې بايد لومړی دا توکي په سمه توګه وکاروي او دوی ته ډاد ورکړي، چې د دې څيزونو په ځای کارول ډېرې ګټې لري او ډېر څه ترې تر لاسه کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په پنځو دقیقو کې مو ژوند بدل کړئ!

(د موضوع د ورته والي له امله د حزب الله اتل ژباړه له دوی څخه په مننې درسره شریکوم)

دا هم د ژوند یو له لویو مشکلاتو ګڼل کېږي، چې ته غواړې له خلکو سره اړیکي ټینګې کړې، خو نشې کولای. دا که د یو نوي کار لټه وي، یا له پخواني کار تبدیلي وي، یا په منډه کې د لومړي مقام ګټل وي او یا هم د ۲۰ کیلو ګرامه وزن کمول وي.

ستاسو چاپیریال د هرڅه ټاکونکی دی.

پوښتنه دلته ده، چې د حل لپاره څه وکړو؟ ستونزه دا ده چې ۸۰ سلنه خلک له خپلو دندو خوښ نه دي.

زموږ او ستاسو چاپیریال ټول په دې رنځ مسموم دی. د دې ستونزو زیاتېدو له وجې زموږ او ستاسو ډېری غواړو یوازې واوسېږو. دلته هم خبره نه خلاصېږي، بلکې زموږ شاوخوا خلک په دې باور دي، چې موږ د خپلو دندو د ترسره کولو وړتیا نه لرو.

په دې دلیل باید په قصدي د خپل چاپیریال شرایطو ته بدلون

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورکړو.

په تېرو څو کلونو کې د ټولنيز ژوند د غښتلي کولو په اړه ډېرې څېړنې شوې دي. هغو مره چې موږ فکر کوو له نورو سره اړيکي رامينځته کول هم سخت نه دي. لاندې ۱۲ هغه لارې چارې ياد شوې دي، چې په مرسته يې کولای شو، په سمد ستې ډول ټولنيزې اړيکي غښتلې کړو او په ټولنه کې خپل ځانګړی مقام خپل کړو.

۱ – د ملګرو لټه وکړئ

دا د کار بنسټ دی. د اړيکو د قوي کولو کار پرته له ملګرو او دوستانو امکان نه لري.

کله چې غواړئ چاسره نږدې اړيکي پېدا کړئ، وپوښتئ: ((که دا کس زما او يا د کوم بل کس ډېر نږدې راز داره دوست وای، ما بايد ورسره څه ډول چلند کړی وای؟))

تاسو له خپلو نږدې ملګرو سره رازونه لرئ او هڅه نه کوئ د خپلو رازونو کومه برخه ترې پټه کړئ. خپلو ملګرو ته لومړيتوب ورکړئ. د هغوی ستونزې واروئ او هڅه وکړئ له هغوی سره په مشکلاتو کې مرسته وکړئ. د هغه په طبيعت چلند وکړئ.

۲- سملاسي ارزښت او باور ورکړئ

له خلکو سره ملګري کېدل له هغوی سره د ژوند په ستونزو کې مرسته کول دي. هغه که په مسکا وي، که په يو نوي وړانديز، يا د يو نوي کتاب په معرفي کولو وي او يا هم ځينې نورې لارې چارې... دا ټول له ملګرو سره د مرستې يوه لاره ده. له هرچا سره د ارزښت او بارو ورکولو موقعې يا چانس په لټه کې اوسئ. سخي او له نورو سره مرسته کوونکي اوسئ.

۳ – په دې ځان وپوهوئ چې د ملګرو لپاره مو څه شی مهم دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څېړنه وکړئ. هرڅومره مو چې مرسته ځانګړې وي غوره ده. هرڅوک مو چې زړه غواړي ورسره دوستان شئ. د هغوی ویبلاګ او یا کتابونه ولولئ، د هغوی د ذوق، کورنۍ، معنوي ارزښتونو او دندې په اړه معلومات راټول کړئ. ټول شیان یوه لوبه ده، د ننني ورځې د انلاین او ټولنیزې میډیا په شتون کې د چا په اړه د معلوماتو نه لرل یوه بهانه ده، چې هېڅکله په دې برخه کې د منلو وړ نده.

۴- ګډې ځانګړتیاوې پېدا کړئ

ټول خلک ګډې ځانګړې لري. دا کار د یوې په زړه پورې لارې په ډول غوره کړئ. هرڅومره زر چې کولای شئ، دا ګډ نظرونه، اندونه او ذوقونه پېدا کړئ. په ښوونځي، پوهنتون، رستورانت، ښار او یا ټلویزیوني خپرونې یې پیل کړئ او ورو ورو مو بحث ژورو مسایلو طرف ته بوځئ.

۵- دقت وکړئ!

خلکو ته د یو جذاب شخص په ډول د ځان ښکاره کولو یوازینۍ لاره همدا ده چې خپل ځان جذاب وښایاست. د نورو په اړه په ټولو څه چې پوهېږئ علاقه څرګنده کړئ، دا کار ددې لپاره نه چې سملاسي ځواب ورکړئ، بلکې ددې لپاره چې د هغوی د ذوقي نړۍ پر لور ځانته یوه کړکۍ پرانیزئ. ټول خلک خوښوي چې په هغوی تېرې شوې تجربې تاسو ته ووایي، په ډېره مینه او علاقه یې واروئ.

۶- خپله علاقه زیاته کړئ

باید جالب په نظر ورشئ. د دې کار لپاره تر ټولو په زړه پورې لاره داده چې د هغه فکر، نظر او ذوق په اړه چې خوښ مو دی، په پام کې ونیسئ. ستاسو علاقه، ذوق او شوق د نورو له خوا له تاسو سره د اړیکو نیولو په برخه کې مثبت ټکی دی. هېڅوک نه غواړي له بې تفاوته

(c) ketabton.com: The Digital Library

خلکو سره دوستي وکړي. دا په یو ارزښتمن کس د بدلېدو لپاره تر ټولو غوره او ښه لاره ده چې له بې تفاوتۍ پرې تبدیل شئ.

۷- یوازې پخپله تاسو یاست

هڅه مه کوئ لکه د نورو په شان ځان ځرګند کړئ. انتقاد منونکي واوسئ. د ژوند ریښتیني اهداف او داستان مو بیان کړئ. له نورو سره د خپلې میرمنې، اولادونو او شخصي ستونزو په اړه وغږېږئ، د هوا او طبیعت په اړه خبرې هېڅ ډول اړیکي نه رغوي.

۸- د نړۍ تر ټولو ښکلې جمله وکاروئ

نومونه یاد کړئ. هېڅ شی له اورېدلو غوره ندی او په ځانګړي ډول له هغه چا څخه چې نوي ورسره اشنا شوي یاست. دا چې ((زما څه په یاد نه پاتې کېږي)) د هېڅ عذر په ډول نه منل کېږي. تمرین وکړئ. هماغه شېبه چې د یو چا نوم اورئ له ځان سره یې یاد داشت کړئ. د یادولو لپاره یې په لوړ اواز له ځان سره تکرار کړئ. پخپل ذهن کې یوبل په زړه پورې نوم یا تصویر ورسره وتړئ. په هرډول چې کېږي د هغه نوم یاد کړئ، هسې نه چې بله ورځ له مخامخېدو سره مو د هغه نوم له ذهنه ایستلی وي او دا کار د اړیکو سستوالی راولي.

۹- اړیکي رامینځته کوونکی واوسئ

ډلې له یو بل سره وتړئ. د مختلفو پېښنو کوربه واوسئ. هغه دوستان چې ګډ دریځونه لري له یو بل سره معرفي کړئ. ستاسو له خوا له دوستانو سره تردې بله لویه ښېګڼه نشته.

۱۰- په زړه پورې ژوند ولرئ

یو داسې ژوند ولرئ، چې داستان اورېدل یې د ټولو او په ځانګړي ډول تاسو ته په زړه وي. داسې کارونه ترسره کړئ، چې په عادي ډول یې نه ترسره کوئ. یوازې په یو نوي چاپیریال کې ژوند کول کولای شي

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسو له داسې نويو دوستانو سره اشنا کړي، چې کله به مو هم اوس په فکر کې نه وي تېر شوي. د نويو ډلو له خلکو سره اشنا شئ. تاسو به ځان وازمويئ چې ډېر کارکول د پېژندلو لپاره ډېر څه درکولای شي.

۱۱- کيسه وکړئ

يو ازې انرژي لرونکي کسان دي، چې خبرې کوي، نه واقيعتونه او پېښې. هر کله مو چې طبعه برابره وه له نورو سره په کيسو مجلس ګرم کړئ، دا کار له هغې وروسته پيل کړئ، چې نوريې له تاسو غوښتنه وکړي. د خپل ژوند په زړه پورې خاطرې هم کولای شئ له نوره سره شريکې کړئ، چې هغوی هم ترې خوند او پند واخلي.

۱۲- داسې لباس واغوندئ چې د نورو توجه جلب کړي

له دې خبرې زموږ هدف دا نه دی چې تاسو د نورو خلکو خلاف انتخاب وکړئ، بايد يو داسې انتخاب ولرئ چې يوازې ستاسو ځانګړنه وي او نور مو په همدې ځانګړې وپېژني. د بېلګې په ډول داسې خوله او يا کالي انتخاب کړئ چې له لېدو سره سم د خلکو توجه جلب کړئ.

۱۳- منونکي واوسئ.

هېڅ کله له خلکو د منني يو ډېر وړ چانس هم له لاسه مه ورکوئ، په ځانګړي ډول د هغو کسانو چې له تاسو سره يې په يو مهم کار کې مرسته کړې وي. د منني لپاره هروخت په نويو لارو چارو فکر ولرئ.

۱۴- غريبان خپل دوستان وګڼئ، نه دښمنان

که کله يو اتاق ته داخلېږئ، يو ناڅاپي مو سترګې په يو دوست لګېږي، چې سترګې يې له کلونو تاسو سره اشنا دي، موخه مو ستاسو غريب دوستان دي، د ملګرتيا چانس يې له لاسه مه ورکوئ.

۱۵- خلکو ته متوجه اوسئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

که کله هم خپل چاپېریال ته متوجه و نه او سئ او ځینې کسان او شیان درته بې اهمیته وي، پورته ټولې هڅې مو بې ځایه دي. په ټولنیز ژوند کې د خپل ملګري اهمیت ته نه متوجه کېدل کولای شي هڅې مو په اوبو لاهو کړي. که داسې کېږي، چې په جدي ډول له یو چا سره اړیکې ټینګوو، باید له خپلې ترهغې جدي تګلارې هم ورته تېر شو.

۱۲- خپل ځان څرګند کړئ

په کورنۍ او دفتر کې د اړیکو رامینځته کېدل د حافظ غوندې اري نه دي چې را برابر به شي. باید له کوره وو ځې، له نورو سره اړیکې ټینګې کړې. دا کار کېدای شي د ایمیل او یا ټولنیزې شبکې پر مټ لکه فیسبوک، ټویټر او سکایپ له لارې پیل کړئ. مګر دا یو پیل دی، تر نږدې اړیکو هېڅ هم ډېر مهم ندي. یوازې دا هم مهمه نده چې اړیکې مو باید د ټېنګالوژۍ پر مټ وي لکه په موبایل احوال اخیستل او یا زنګ وهل راوهل، بلکې د نږدې اړیکو رامینځته کولو لپاره له دفتره او کوره وتل شرط دي او یو داسې ځای ته ولاړ شئ چې ډېر مهم او په زړه پورې خلک هلته تګ راتګ ولري. دا زموږ شاوخوا خلک دي چې زموږ دنیا جوړوي نه نور څوک.

کولای شئ همدا اوس زموږ خوبونه په اوبو لاهو کړئ. انتخاب سل په سلو کې ستاسو په لاس کې دی. رښتیا همدا شېبه مو شاوخوا څوک دي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا سې خپګان ځنګه لېرې کړو، چې ستړیا، تشویش او عصبانیت زېږوي؟

- خپګان او نهیلي کېدل د انسان د کاري فعالیت د کمیدو یوازینی علت دی.
- له یوې شریرې او ژبورې ښځې سره لس ګامه تلل تر دې سل ځل ګران دي چې لس میله د یوې ښکلې نازولې معشوقې سره په لاره لاړ شئ.
- ډېرو خلکو خپل کارونه دا سې ترسره کړي چې ګویا مینه ورسره لري. دا کار پخپله په تاسو کې د یوې ربښتینې عقیدې سبب کېږي، او همدا راز له ستړیا، التهاب او سوداموو ژغوري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بېخوبۍ په باب
له سودا کولو څنګه ځان وساتو؟

- یو انګریز ډاکتر وایي:

د خوب ډېر اغیزمن تولیدونکي سببونه چه د کلونو تجربو وروسته ماته څرګند شوي دي، دعاګانې او عبادتونه دي.

نو له بېخوبۍ نه د خلاصون په خاطر دا لارښود ومنئ.

۱: که خوب نه درځي له ځایه پاڅېږئ، مطالعه یا کار وکړئ چې خوب درشي.

۲: تر او سه څوک له بېخوبۍ څخه نه دي مړه. په دې باب سودا تر بېخوبۍ تا سو ته ډېر زیان رسوي.

۳: یوه مناسبه دعا ووایئ.

۴: بدن مو سست او ازاد کړئ.

۵: ورزش وکړئ، دومره ځان ستړي کړئ چې ونه شئ کولای ویښ پاتې شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په تاسې کې هیڅ ناروغي نشته !

ستاسې هيڅ نه دي خراب شوي، مونږ تاسې ته د طب او نفسياتو د علم په رڼا کې يقين درکوو ، چې په تاسې کې هيڅ ستونزه نشته.پخپله مو خپل ځانونه د خپل ذات په پوښ کې ننويستلي دي، باندې راووځئ، نړۍ وګورئ. کوم ډار چې ستاسې په زړه کې دی، هغه وګورئ، پلټنه يې وکړئ، تاسې ته به څرګنده شي، چې د دې ډار هيڅ حقيقت نشته. تاسې ته تراوسه هيڅ څرګنده نه ده، چې ډار مو له څه شي څخه دی.

ګورئ ! کوم خلک چې تاسې ته خوند درکوي، چې راشه درشه ورسره وکړئ، نن زړه وکړئ، هغوی ته نږدې شئ، تاسې ته به څرګنده شي، چې تاسې بېځايه نه غوښتل، چې له دوی سره کېنئ. ټول خلک به وګورئ، چې د همدردي او مينې ارمانجن دي. که هغوی ښه خلک وي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

شايد تاسې ډېر څه ترې زده کړئ او ډېر څه ترې واخلئ.

پورتنۍ لارښوونې يوازې يو لکچر مه ګڼئ، دا ازمايل شوې لارې چارې دي. تاسې بايد په ډېر سختۍ سره په دې لارو چارو او لارښوونو عمل وکړئ. دا ګولۍ نه دي، چې تر ستوني يې تېرې کړئ او آرام و مومئ، بلکې د دې لپاره د يوه قوي پلان او ارادي ځواک اړتيا ده. که مو داسې وکړل، تاسې به وګورئ، چې څنګه د يوه نوي انسان په بڼه راڅرګند ېږئ.

د شخصيت د تکميل لپاره پر ځان باور او ارادي ځواک ډېر اړين دی، تر څو چې تاسې د خلکو په زړونو کې ځای ونه مومئ، ټولنيز نشئ، اخلاق او کردار مو سم نه کړئ، نو له اروايي او بدني ناروغيو مو خلاصون ستونزمن دی.

تاسې بايد تل خنده رويه واوسئ، له خلکو سره اړيکې پراخې کړئ، که تاسې خپله خندا ته زړه نه ښه کوئ؛ ستاسې پر کورنۍ هم د دې اغېزې غورځي. کورکې چې هلکان او نجونې لوبې کوي؛ نو ستاسې په ليدو يو بل ته وايي:

– خاندئ مه، يالوبې مه کوئ اوس به پلانی غوسه شي يا به مو ووهي.

دا زهر تاسې هغوی ته هم ورشيندلي، له خپل ځانه سره ټوله کورنۍ ولې په ستونزو او غم کې ښکېلوئ.

مونږ ستاسې له ذهني کيفيت ښه خبر يو، ستاسې دننه چې کوم زهر راټول شوي دي، هغه تاسې مسکيتوب ته نه پرېږدي او په نورو مو هم نه لورېږي، چې وخاندي او خوښ واوسي. تاسې له دنيا او ژوند څخه زړه توري شوي ياستئ. تاسې له هر چا څخه کرکه کوئ؛ مګر مونږ په دې پوهېږو، چې تاسې له دې ستونزو څخه د خلاصون لارې چارې لټوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

تاسې لومړی د موسېډلو په ارزښت ځانونه وپوهوئ. پخپل ځان جبر وکړئ؛ خو خنده رویه شئ، تاسې پوهېږئ، چې هېڅوک خپل روغ یا ناروغ غاښ اېستل نه غواړي او نه هم د خپتې او پښتورګو عملیاتو ته زړه ښه کوي. منتظر وي چې د غاښ درد یې ورک شي، یا یې ناروغي ورکه شي؛ خو داسې ونشي، غاښ وباسي او عملیات تر سره کړي، که داسې ونکړي ناروغي یې نوره هم زیاتېږي.

همداسې باید تاسې په زوره ځانونه ټولنیز کړئ، باید موسک او خنده رویه واوسئ، که داسې ونکړئ؛ نو پخپل لاس د جوړ کړای شوي دوذخ مینځ کې به سوزېږئ.

ځینې خلک به مو لیدلي وي، چې له وړې پېښې ستره کیسه جوړه کړي. کور کې که د کوم ماشوم له لاسه پیاله ماته شي؛ نو د کور مشر سخت غوسه وي، څو ورځې د پیالې د ماتېدو داستان نه ختمېږي، ماشوم شېبه شېبه بې عزته کوي او د دې اغېزې په نورې کورنۍ هم غورځي. د یوې پیالې د ماتېدو دومره مالي زیان نه وي، څومره چې نوموړی خپل ځان او کورنۍ ته ذهني او روايي ستونزې پیدا کړي. داسې سړی د یوې پیالې په سر له ټولې کورنۍ او خپل ځان څخه د ډېرو ورځو خندا او خوښي واخلي.

مونږ او تاسې په خپلو کورونو، دفترونو او کارځایونو کې ګورو، چې ځینې وګړي ټوله ورځ کار هم کوي، له خپلو همکارانو، ملګرو او خپلوانو سره راشه درشه، مړی، ژوندی هم کوي او په خپل ژوند کې ځان خوښ محسوسوي؛ خو بالعکس داسې هم ګورو، چې ټوله ورځ یې نه پر خپل ځان خوښي او خندا لورېږي او نه بل څوک موسک لیدلی شي. دا دوې یې ښې بېلګې دي. داسې نه ده چې لومړنی خنده رویه انسان هیڅ ستونزې او کورنۍ ستونزې نه لري؛ مګر هغه یې په خوښۍ

(c) ketabton.com: The Digital Library

تېروي او دويم يې هم خپل ځان په ستونزو کې راګېر دی او هم يې نورو ته ستونزې جوړې کړې دي او هم يې دې کار کومه مثبته نتيجه نه ده ورکړې.

دا خو به تاسې ته ځرګنده وي، چې دولت او پيسې چا ته خوښي نه وربښي او نه هم رښتيني خوښي په پېسو او محلونو کې ده. دا جوهر ستاسې دننه دی. بل څوک ګټه نشي ترې پورته کولی، دا ستاسې خپل ملکيت دی، په تاسې پورې اړه لري، چې په کوم ډول ې کاروئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه موسېدل؟

تاسې سره به پوښتنه پېدا شوې وي، چې څنګه په زوره موسېدل؟ سړی څنګه بې له کومې وجې موسکی وي او باید وخاندي. نه داسې نه ده، تاسې باید لږ همت وکړئ، سر له ننه خوش طبیعته او موسک شئ، ښه لاره داده، چې په ګوښې کوټه کې ځانته مخامخ هېنداره (ایینه) کېږدئ، ځان پکې وګورئ او موسکي شئ. تاسې ته به په لومړیو کې دا کار ستونزمن او بې ګټې ښکاري، وایئ به چې دا نو څه شول، ځانته هینداره کې ګوره او بې له کوم دلیله خانده. نه داسې نه ده، تاسې باید هره ورځ همداسې وکړئ، له دې پرته ستاسې بله درملنه نه شوه.

همدا اوس موسک شئ، تاسې به په هینداره کې وګورئ، چې ستاسې شونډې، اننګي او تندی غوړېدلې ده او څېره مو روښانه شوې ده. دې ته موسېدل وایي، تاسې هره ورځ د موسکیتوب دا تمرین ترسره کړئ، په لومړیو کې به دا کار بې خونده، جبري او غېرطبعي ښکاري، پروا نه کوي، تر سره یې کړئ، په دې پسې مه ګرځئ طبیعي دی که غېر طبیعي، په لنډ وخت کې به د دې اغېزې وګورئ.

کوښښ وکړئ چې په داسې کولو سره خوښي جبري یانې په زوره پیدا کړئ، جبري کار به یو څه ستونزمن وي؛ خو له وخت سره تاسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

عادي او ټولنيز کېږئ. له زړه نه مو د کرکي جذبې وشړئ او هر څوک د ځان په څېر غمزده وګڼئ. ښه لاره يې داده، چې د نورو له ستونزو او مسلو سره زړه راښکون پيدا کړئ. د ځان په څېر هغوی هم درک کړئ. په دې زمان کې هر وګړی له ستونزو او ربړو سره لاس او ګريوان دی، هر څوک په دې لټه کې دي، چې څوک يې غږ واوري او د ستونزو په هواري کې ورسره مرسته وکړي.

که څوک همدا سې دردمن له تاسې سره کېني او د زړه کيسه درته وکړي، بايد دزړه په غوږونو يې واورئ، له هغوی پوښتنې وکړئ او ورته متوجه شئ، زړه راښکون ورسره ښکاره کړئ. له دې سره به تاسې دوې ګټې وکړئ، يو به تاسې د هغه دردمن سړي زړه وګټئ، بله دا چې ستاسې د خپلو ستونزو ترخه به هم ورسره کم شي.

کله چې له کوره راوځئ په لاره کې به هر ډول خلک په مخه درځي، تاسې هغوی ته متوجه شئ، سلام ورته وکړئ، روغبړ ورسره وکړئ او ورته موسک شئ؛ لکه وړاندې مو چې وويل. په لومړيو کې به دا کار ډېر درته ستونزمن وي؛ مګر که په دوامداره ډول مو دا کار وکړ، شايد ډېرې برياوې لاسته راوړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوف (ډار)

چې تاسې خندېدو ته نه پرېږدي !

کېدای شي چې ستاسې د خندېدو یا موسکېدو هڅه بریالۍ نه وي او ستاسې طبیعت کې بدلون نه وي راغلی، د دې علت ستاسې ناحل شوې ستونزې او تفکرات نه دي؛ بلکې دا یوه ناڅرګنده وېره یا ډار دی، چې تل پر تاسې خپور وي. شاید تاسې دا را سره ونه منئ، چې تاسې له دا سې یو ډار سره مخ یاست؛ ځکه چې تاسې په تیاره شپه کې زړور له هدیرې تېرېږئ، تاسې له بتانو او دیوانو هم نه یرېږئ؛ مګر تاسې خپله تجزیه وکړئ، یا له کوم اروا پوه نه د خپل لاشعور پوښتنه وکړئ؛ نو بیا به درته څرګنده شي، چې ارو مرو تاسې د یوه نا څرګنده ډار له امله مړژواندي، بې شخصیته، زهیر او بې ځواکه یاست، دا چې دا ډار په لا شعور کې پټ وي او تاسې ته یې حقیقت نه څرګندېږي؛ نو ځکه پرته له دې چې دا ډار تاسې وپېژنئ اغېزې یې دربا ندې کړې دي.

دا ډولې یرې او ډار د کوچنیتوب رېښې دي. کله چې بلوغ ته ورسېږئ؛ نو دا ډار دومره پوخ او ځواکمن شي، چې د انسان په سوچونو او د روان ژوند په فعالیتونو هم اغېزې وښندي. دا ډار تاسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

هيڅ پربکړې ته نه پرېږدي. خپل ذهني توازن برحال نه شئ ساتلی. د دې ډار تر اغېزې لاندې تاسې د چا پر وړاندې جراءت نشئ کولی او نه هم په مجلس کې د خپلو خيالاتو اظهار کولی شئ.

لومړی ډار: دا چې خلک ما ته ولې مجرم او ګنهګار وايي؟

دويم ډار: خلک ما پسې پشې شا ولې خبرې کوي؟

دريم ډار: خدای خبر سبا به څه پېښېږي؟

څلورم ډار: ما چې کومه پربکړه کړې، خدای مه کړه بېځايه نه وي؟

پنځم ډار: دې ډار ته کوم نوم نشو ورکولی دا يوازې رووږدی کس محسوسوي، په هغه خورېږي؛ مګر بې معنا او نا څرګند وي او زيان يې هم ډېر وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ډار حقیقت څه شی دی؟

هیڅ هم نه، هیڅ هم نه، دا یوازې درې توري نه دي، شاید تاسې ته بې معنا ښکاره شي؛ مګر د درې لفظونو د ځواب تر شاد اروا پوهانو د یوې پېړۍ، تجزیې، مشاهدې او تجربې پرتې دي او په دې سره سلا شوي دي، چې د دې خالق د انساني ذهن یوازې یوازې لا شعور دی او بس.

په وروستیو کې څرګنده شوه، چې انساني ذهن یوازې دې ببځایه ډار فلج کړی دی؛ مګر په حقیقت کې هیڅ نشته. د نفسیاتو ماهرینو ټولې نړۍ ته وویل چې هر انسان یو صفت او ځانګړتیا لري، پر ځان باور، استقلال او ارادي ځواک؛ مګر د داسې انسانانو شمېر ډېر دی، چې د خپلو ځانګړتیا پر مټ مخ پر وړاندې ځي او یو څه ترسره کوي، داسې کس ته د خپل ځان دننه یو اواز راځي:

نه نه، قدم پورته نه کړې، مخ پر وړاندې لاړ نه شې، خدای مه که داسې ونشي او هغسې ونشي او...

د دې پایله دا وي چې د ده پر وړاندې د نهیلۍ دیوالونه ودرېږي او هغه له پرمختګ پاتې شي.

تاسې خپل ځان ته یقین ورکړئ چې تاسې د کوم ډار تر اغېزې لاندې راغلي یاستئ، هغه یوازې بې بنسټه او بې مانا ډار دی، دا یوازې یو خیال دی، د دې هیڅ وجود نشته.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو بل ډار

خلک به پښې شا خبرې درپسې کوي، ستاسې فکر داسې دی، کيدای شي کوي به يې؛خو دا ډار ستاسې وهم دی. دا چې تاسې ته ځان خپله مجرم ښکاري. مانا دا چې تاسې سره د جرم حساس شته، په دې وجه له تاسې سره وهم پيدا کېږي چې د خلکو له نظره بد خلک ياست.

مونږ تاسې ته د انساني فطرت دا عجيبه ځانګړتيا دريادوو ، چې هر انسان په وهم کې ښکېل دی، چې د ده په نه شتون کې خلک ده پسې خبرې کوي. د دې وهم تر شا هم د جرم احساس شته دی. ستاسې په څېر هر انسان د خپل ذات په پوښ کې پټ دی، په دوی کې ځينې داسې هم وي، چې يوازې د دې لپاره غيبت شروع کوي، چې خلک د دوی پر خلاف خبرې کوي.

خلک ستاسې خلاف خبرې کوي يا نه، پر تاسې دا ډار ارو مرو خور شوی دی، د دې درملنه مونږ په يوه حديث شريف کې در ته ښيو:

رسول اکرم صلی الله عليه و سلم فرمايلي دي.((کوم الفاظ چې تاسې د بل له خولې نه اورېدلي پخپل حق کې خوښوئ، هماغه الفاظ د نورو لپاره هم اورېدل او ويل خوښ کړئ.))

هيڅکله د چا غيبت مه کوئ، که ستاسې په اړه په غياب کې څوک

(c) ketabton.com: The Digital Library

خبرې وکړي او تاسې پرې خبر شئ، څومره پرې خفه کېږئ، همداسې بل انسان هم له تاسې په غيبت کولو زړه ماتی کېږي. اسلامي احکامات هم دا وايي چې غيبت کول؛ لکه د مسلمان ورور غوښې خوړل داسې دي.

کله چې تاسې د چا غيبت کوئ؛ نو په دې کې کينه او غوسه دواړه ګډ وي، چې د غيبت په ګډون تاسې ته د طب او اروا پوهنې له نظره ډېر زيان رسوي. که تاسې په داسې ناسته يا مجلس کې د چا پر خلاف غيبت او خبرې کوئ، چې باوري ياست چې دا خبرې ستاسې حريف ته نه رسېږي، دا بېځايه فکر دی. وايي چې نن سبا د ېوالونه هم غوږونه لري او خبرې مو نومورې کس ته رسوي. کله مو چې خبرې نومورې کس ته ورسېدې نو ارو مرو به هغه هم څه غبرګون ښيي او د هغه خبرې به بېرته تاسې ته رارسېږي، دا جوته خبره ده، چې ستاسې او د هغوی په خبرو کې به دومره زهر نه وي څومره چې خبررسوونکي پکې له ځانه ګډ کړي وي؛ نو ښکاره خبره ده چې بيا به يې غبرګون هم همدومره تريخ وي؛ نو ښه خبره داده چې په بل چا پسې خبرې ونکړئ او د نورو غيبت کولو ته ارزښت ورنکړئ. تاسې که ښه خلک ياست؛ هيڅوک هم تاسې پسې خبرې نه شي کولی او که د چا پر وړاندې درپسې خبرې يا غيبت وکړي، ارو مرو هغه درنه دفاع کوي او که شخصيت مو خراب وي، شايد د غيبت اوربدونکی هم د هغه خبرې تاييد کړي. هغه څه چې اسلام مونږ ته ښودلي دي، که عمل پرې وکړو؛ نو شک نشته چې له دې ټولو ستونزو به مو ځان خوندي ساتلی وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

وېښتابه !

ماته پته ده چې تاسې پوره او په منظم ډول وېښ او بېدار نه یاست، که یې نه منئ، دا کتاب تاسې بند کړئ، قلم او کاغذ راواخلئ او د هغو شیزونو لړلیک ولیکئ، چې ستاسې د دفتر، ښوونځي یا بازار او کور تر مینځ کوم شیان لکه د برېښنا ستنه، ونې، کورونه، غټه ډبره، کوچني دوکانونه او... نور له ځانه سره ولیکئ او سهار چې له کوره یا له بازاره یا دفتر پورې راځئ، وې ګورئ تاسې ته به څرګنده شي د پنځوس سلنه شیانو نومونه مو هم نه دي لیکلي، تاسې ته به په لاره کې نوي شیان تر سترګو شي، هغه شیان چې تاسې په شعوري ډول او په خلاصو سترګو وړاندې نه و لیدلي. دا چې تاسې لاره، څلورلارې، سړک او کور نه غلطوئ، دا مو په شعوري ډول په ذهن کې دي. تاسې دا سې فکر وکړئ، چې په لومړي ځل د خپل کور پر لور رهی یاست، بیا به خپل وېښتابه او بېداري درته څرګنده شي.

په دې ډول د خپل چاپېریال شا وخوا شیزونو او منظرو سره دلچسپي پیدا کړئ؛ نو به پخپله د خپل ذات له خول (پوښ) څخه راووځئ او دا ستاسې اصل ناروغي ده او پرته له دې ټول عیبونه؛ لکه پر ځان باور (خوداعتمادي) ذهني توازن، ډار، احساس کمتري او له دنیا څخه زړه

(c) ketabton.com: The Digital Library

چاودون نول تړول د دې ننښې دي.

دې ته وايي اعتراف او له حقايقو سره زړه راښكون. له هر انسان او هر شي سره مينه او زړه راښكون، دا فكر به تاسې د تېښتې او فرار له ستونزو بچ كړي. په تېښته كې خوند ډېر دی، سړی ځان بې غمه محسوسوي؛ خو داسې نه وي، حقيقت كې داسې كول بې كراري او اضطراب ته پناه وروړل دي. هر زنداني چې له زندانه وتښتي؛ نو هغه هيڅكله هم آرام وخت نشي تېرولی. هره شېبه د بيا نېولو او زنداني كېدو سوچ ورسره وي. همداسې د ژوند د حقايقو او ستونزو څخه تېښته كوونكي هم ارام ژوند نشي تېرولی. خوند او سكون په پرله پسې كوښښ او تړولنيز كېدو كې دی، نه د ژوند له حقايقو او ستونزو څخه په تېښته كې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر سهار داسې پیل کړئ!

دا خو تاسې ته څرګنده ده چې خدای پاک ورځ د کاروبار او ګرځېدو لپاره پیدا کړې ده او شپه یې د آرام لپاره. د ېرې ځوانان داسې دي، چې تر نیمې شپې یا ان تر سهاره په بې هوده مجلسونو کې ناست وي، قطې (پرې) کوي، قماربازي کوي او یا هم زمونږ د ټولنې لوستي وګړي په هندي او انګلیسي فلمونو کتلو بوخت وي. ځینې یې انټرنېټ او فیسبوک ته تر ناوخته پورې ناست وي، هغوی خپلې د آرام لپاره د خدای پاک له لوري ورکړل شوې شپې وژني. سهار بیا داسې خلک چې ځانته څومره دیندار او لمونځ ګوزاره وايي له بسترې نشي پورته کېدی. بیا پرې د خپلې دوکانداري، دفتر یا ښوونځي ناوخته وي. داسې کس چې شپه ورځ په اوسط ډول نظر عمر ته شپږ یا اووه ساعته خوب ونلري؛ ممکن اروايي ستونزې ورته پیدا شي.

مونږ او تاسې باید د روزمره ژوند د کارونو، مطالعې او خوب لپاره یو ځانګړی مهالوېش ولرو او د هغه له مخې خپل ژوند پر مخ بوځو. له سهاره به یې پیل کړو.

سهار وختي باید خپل موبایل یا د ساعت زنګ داسې وخت ته برابر کړو، چې لمونځ رانه قضا نشي، ګورئ لمونځ د دین ستنه ده، څوک چې

(c) ketabton.com: The Digital Library

لمونځ نه کوي، د هغه په هیڅ کار او ژوند کې برکت نه وي. خدای پاک پخپله وايي چې لمونځ تاسې له بدو کارونو منع کوي؛ نو په شپه ورځ کې چې څومره وخت عیاشیو، لوبو، انټرنېټ، زده کړو او خوب ته ورکوو، ولې پېنځه وخته مانځه ته یو ساعت وخت ورنکړو، چې هم مو خپل فرض تر سره کړي وي او هم په کار او ژوند کې برکت وي.

سهار کوښښ وکړئ، چې د جمعې مانځه لپاره جومات ته لاړ شئ، که مو ونه شو کړای، ځانته خو یې ارو مرو وکړئ. تاسې شرطاً پنځه ورځې په پابندۍ سره د سهار مانځه ته راپورته شئ له هغې وروسته به خپله د مانځه په وخت راپورته کېږئ. له مانځه وروسته ارو مرو تلاوت وکړئ. له تلاوت او ذکر سره مو زړه خلاصېږي او عقیده مو برابرېږي. له دې پرته ذهني سکون درته تر لاسه کېږي. تر دې وروسته له لمر ختاته نه وړاندې وخت د سپورت او تمرین لپاره ډېر مناسب وخت دی، نو تاسې پورې اړه لري چې وختي خو به کار ته نه ځئ، که کار مو وختي وي بیا کوښښ وکړئ چې مازدیګر سپورت یانې ورزش وکړئ.د ورزش لپاره پراخه مېدان یا شین ځای؛ لکه بڼ یا د شنو پټیو خوا وټاکئ، تاسې د یوه شاعر په څېر لطیف احساسه واوسئ، هغوی به ګورئ چې په روڼ سهار کې د مرغیو چغار، دبلبلانو پر کیفه اوازونه، د ګلونو خوږې ورمې، ښایسته شمال، سور د شفق رنګ او د لمر راختلو ښکلی منظر په کوم ډول په خپلو شعرونو کې انځوروي. د فطرت دا منظرې او ښکلا باید له شاعر پرته نور خلک هم درک او خوښې کړي.

کوښښ وکړئ چې سهار په نهاره ورزش تر سره کړئ، که ممکن و، ځانګړې جامې یا پتلون ورته واغوندئ. که غواړئ چې سپورت درته لا په زړه پورې او ښه تمام شي کوښښ وکړئ، چې ښه ژمن ملګري درسره پیدا کړئ او مناسبه هم داده، چې له ملګرو سره یو ځای لوبه یا ورزش

(c) ketabton.com: The Digital Library

او عادي حرکتونه ترسره کړئ.

څه مهال چې له ورزشه کور ته راستانه شئ، لږ ځان دمه کړئ، که تږي یاست وار د واره ډېرې اوبه یا نور مشروبات مه څکئ، چې تاوان درته کوي. کله چې دمه شئ په کرار کرار اوبه، شېدې یا د لېمو شربت وڅکئ. په اوبو یا شربت څکلو پسې سمدلاسه چای یا ډوډۍ مه خورئ، همداسې کوښښ وکړئ کله چې خولې یاست مه لامبئ، چې دا هم بدن ته زیان رسوي.

زه یوه مشوره درکوم، خو ژمنه وکړئ چې دا به راسره منئ. تاسې باید سره ننه سپورت پېل کړئ، ځینې خلک چې عمرونه یې ډېر وي په دې شرمېږي، چې په سرک یا بڼ کې منډه ووهي یا کومه لوبه وکړي. دې کې د شرم څه خبره ده، هو که عمرونه مو تر پنځوسو کلونو زیات وي او مناسبه نه درته ښکاري چې منډه ووهئ، پروا نه کوي، پیاده تېزه تګ کوئ که تاسې هره ورځ یا کم تر کمه په اونۍ کې درې یا څلور ورځې ورزش وکړئ، زه تاسې ته اطمینان درکوم چې تاسې به له ډېرو ناروغیو خوندي پاتې شئ.

د څېړنولـه مخې نن سبا په نړۍ کې تر ټولو زیاتې خورېدونکې ناروغۍ د زیات وزن، معده، شکر، لوړ فشار او روماتیزم دي، که تاسې غواړئ چې تندرست واوسئ، لومړی کوښښ وکړئ چې زیات وزن له مینځه یوسئ؛ ځکه چې د همدې له امله انسان ته شکر، فشار، د وینې غوړ او نورې ناروغۍ پیدا کېږي.

وړاندې مونږ د هرې ورځې د تقسیم اوقات یا مهالوېش خبره کوله، ښه راځو تر سپورت وروسته د ورځې نورو کارونو ته. کله مو چې ورزش وکړو، دمه مو وکړه، چای او ناشته مو وکړه، غسل مو وکړو، پاکې جامې مو واغوستې د خپل دفتر، کار ځای، کارخانې او دوکان پر لوري

(c) ketabton.com: The Digital Library

وخوځېږئ، کوښښ وکړئ چې پاتې ورځ مو هم په همدې ترتیب سره تېول وختونه وو یشئ. د غرمنۍ او ماښامنۍ خوړلو لپاره خپل وخت، د راتلونکو نورو ځلورو لمونځونو لپاره خپل وخت، د تلوېزیون لیدو لپاره خپل وخت، له ملګرو سره د بنډار لپاره خپل وخت او همدارنګه له خپلې کورنۍ او ماشومانو سره د کېناستو لپاره خپل یو مناسب وخت وټاکئ. د شپې مهال کوښښ وکړئ، چې بېخي کم خوراک وکړئ یا یې هیڅ ونکړئ؛ ځکه چې د شپې انسان پریوزي او ډوډۍ په تکلیف هاضمه کېږي. د شپې تر ناوخت پورې هیڅکله مه کېنئ؛ ځکه چې بیا سهار وختي نشئ پورته کېدی.

که تاسې د ژوند ورځنیو چارو ته یو معقول مهالوېش وټاکئ؛ زه تاسې ته اطمینان درکوم چې تاسې به هیڅکله له اروایي او بدني ناروغیو سره مخ نشئ، باندنۍ نړۍ او خلک چې نن سبا په سپوږمۍ او نورو ستورو کې ګرځي، هغوی له مونږ او تاسې ښه ځوانان نه دي؛ بلکې هغوی تل د وخت قدر کړی دی، بېځایه یې وخت نه دی تېر کړی، شپه ورځ یې کار کړی دی ځکه اوس دې مقام ته رسېدلي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

مذهب او عقیدوی اړخ یې !

نن سبا د ځوانانو د بدني کمزوري، اروايي ناروغیو او مذهبي جنجالونو مهمه وجه داده چې دوی د عبادت او دعا له اهمیت او ښېګړې هېرې کړې دي، هغوی مذهب یو وروستو پاتې شی ګڼي. د دې یوه وجه دا هم ده، چې په جوماتونو کې نیمه لوستي مذهبي ملایان خپل ځانونه د مذهب اجاره دار ګڼي. هغوی مذهب او د معاصر زمان غوښتنې سره هم آهنګه نشوې کړای او نه هم شعوري داسې کول غواړي. که څه هم اسلام د هر زمان مذهب دی؛ مګر ملاصاحبانو روشن خیال کیدو ته تر اوسه پر ښښود ؛ ځکه چې بیا د دوی روزي له خطر سره متوجه کېږي.

حقیقت دادی چې اکثره ملایان له مذهبي زده کړو بې برخې دي، له حدیث، فقهي او ټولنیزو علومو پوره خبر نه وي. بس یوازې یې یو څو سورتونه یاد وي؛ نور نو د جمعې د مانځه خطبه هم له کتابه وایي، تکراري مسلې کوي، په خبرو او ویناوو کې یې تاثیر، خلوص او جوش نه وي. خلک د ځان پر لوري نشي راماتولی او نه یې متاثره کولی شي. هغوی چې کوم وعظ او نصیحت پر ممبر کوي او دلایل وړاندې کوي. هغه د روښانه دماغه خلکو لپاره د منلو وړ نه وي. همدا وجه، چې ځوانان له مذهب څخه منحرف شوي دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملا صاحبان وايي چې انسان سپوږمۍ او نورو سيارو ته هيڅکله نشي ختلی، که چا دا خبره و منله هغه کافر کېږي، دا چې زمونږ او ستاسې د ساينس په کتابونو کې له اووم ټولګي څخه د انسان د سپوږمۍ او نورو سيارو ته د ختلو کيسې کېږي، زمونږ ماشومان او ځوانان يې په يوډول ذهني کشمکش او اضطراب کې راښکېل کړي دي. اوس دوی حيران دي چې د کلي د ملا صاحب خبره و مني او که د ساينس او تخنيک؟ همدا وجه ده چې ډېری ځوانان مذهب ته د شک په سترګه ګوري.

په حقيقت کې ځوانان له مذهب څخه نه دي پردي شوي، بلکې دغو خلکو له ځوانانو پردی کړی دی. له مذهب څخه بېګانه کېدل او اړيکې نه لرلو پايله داده، چې ډېری ځوانانو پردي کولتور ته مخه کړې ده. نه داسې هيڅکله نه دي پکار. مذهب او دين د چا ملکيت نشي کېدی، مونږ او تاسې ټول د اسلام او مذهب ساتونکي يو، څوک چې له مذهب څخه وځي، ګواکې له دين څخه وځي، مذهب بايد په يوې کوچنۍ ډلګۍ پورې ونه تړو او نه ترې سرغړونه وکړو.

لکه وړاندې مو چې يادونه وکړه، انساني ذهن کې ډېر زور دی، ذهن دی چې انسان جوړوي او انسان خرابوي. ستاسې ذهنونو پر تاسې يرغل کړی دی او ستاسې ځانګړتياوې يې په يرغمل کړې دي. دې ته د لا شعور ذهن يرغمل وايي. دا چې لا شعور ذهن څه شی دی، دا مو هم وړاندې درته ثابته کړې ده. بس چې هر څه دي تاسې داسې فکر وکړئ، چې ذهن لاندې کړي ياست، که زړه مو وي چې خيالونه او فکرونه مو تعميري بڼه ولري دد ې ښه لاره داده، چې مذهب او اسلام ته مخه کړئ او په اسلامي احکاماتو عمل وکړئ.

زه درته يوه وظيفه ښيم، ډېره آسانه ده، هر سهار او ماسخوتن له

(c) ketabton.com: The Digital Library

لمانځه وروسته د ګوتو په بندونو سل ځلې یاحيًّ یا قیوم ووایئ، د دې ګټه به هغه وخت درته ثابته شي، چې یوازې په دې وخت کې خدای پاک د ځان پر وړاندې محسوس کړئ، د دنیا خیال له ذهنه وباسئ. په لومړیو کې ممکن درته زړه تنګي پیدا کړي؛ خو د وخت په تېرېدو سره به خپله درته څرګنده شي، چې څومره ګټه یې درته کړې ده. دا وظیفه جاري وساتئ او قضا کوئ یې مه.

(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه تنګي او درملنه يې !

زړه تنګي لـه آره د اروايـي نيمګړتيـا لاشـعوري اظهـار دی، کـه د اروا پوهنې له مخې وواېو؛ نو زړه تنګي د انسان خپله نيمګړتيا او ګناه ده، که تاسې راسره دا نه منئ؛ نو وګورئ هغه کسان چې لـه کتـاب، مطالعې يا کوم بل بوختوونکي کار څخه تنګېږي، دا سې کسان هم شته چې له دې شيانو نه تنګېږي؛ بلکې خوند او ګټه ترې اخلي.

زه غواړم چې يوه په زړه پورې نسخه درته وښيم. که غواړئ، چې لـه زړه تنګـي او اروايـي سـتونزو خلاصـون ومـومئ؛ نـو ارو مـرو درتـه څـه بوختيا پيدا کړئ. دا اړينه نه ده چې ستاسې دې اقتصـادي سـتونزې حل وي؛ نو کار کولو ته اړتيا نشته، دا خبره د منلو وړ نه ده، نن سبا پـه نړۍ کې زيات هغه وګړي له ذهني او اروايي ناروغيو سره مخ دي، چې زياتې پيسې لري. وجه يې دا ده چې دوی عصري او غوړ خوراکونه کوي او کار يا پلی مزل نه کوي؛ ځکه ورته بېلابېلې بدني او اروايـي نـاروغۍ پيـدا کېږي. کـه تاسـې پـه د رس، مطـالعې، دوکـان، ورزش يـا بـل کـوم دفتـري کار کې بوخت ياست؛ نو زړه تنګي بېځايه فکرونـه او نـورې سـتونزې نـه درته پيدا کېږي، که د کار په جريان کې زړه تنګي درته رامخې ته کېږي، بايد يو غوره کتاب، مجله يا ورځپاڼه مطالعه کړئ. له ملګرو سره بنده ار

(c) ketabton.com: The Digital Library

وکړئ، خپلو خپلوانو کره ورشئ، نیمګړي کورني او شخصي کارونه مو ترسره کړئ.

ځیني خلک ډېر خسته کن او زړه تنګي وي، خپله خو يې دا حال وي، چې نه په کور کې ماشومان او مېرمن ښه ورځ ترې ګوري او نه هم بيډيا د کلي او جومات خلک. هغوی که د واده يا خوښۍ بنډار ته هم ورشي، د خپل زړه چاودون، خستګي او نهيلي کيسې به کوي. د هغو خلکو چې پر شونډو يې خندا ځرخېږي، غواړي له هغوی هم خندا او خوښي واخلي. داسې خلکو ته که خدای ډېرې پيسې ورکړي او ستونزې يې حل شي؛ نو بيا يې هم په داسې حالاتو کې شکر او د خوښۍ اظهار ته خوله نه جوړېږي. داسې خلک تل شکسته، مات، نهيلي او غمجن وي. هغه ځوک چې خنده رويه، موسکي او ټولنيز وي؛ هغوی هيڅکله ستونزو او مشکلاتو ته نه تسليمېږي او پکار هم داسې ده. ژوند جوړ له همدې ماتو او بريو څخه دی، ډېر کم خلک غواړي چې د بل د ژوند په جوړولو کې مثبت رول ولوبوي. که څوک خپل خپلوان مو وي، يو ځل به په مړي ژوندي کې لاس درکړي او مرسته به درسره وکړي؛ خو که مجبور او بې وسه يې ولېدئ بيا ترې د مرستې او پور امېد مه لرئ.

زمونږ د ټولنې په زياتو وګړو کې يوه بله نيمګړتيادا هم ده، چې پور (قرض) له چانه واخلي، په سلو کې به شل داسې نه وي، چې پخپل ټاکلي وخت يې بېرته درکړي. په دوی کې څلوېښت سلنه داسې دي، چې ښه يې له وسه کېږي چې خپل امانت ورکړي؛ خو زړه يې نه غواړي.

ګورئ! داسې هيڅکله مه کوئ، هغه چاچې يو ځل يې اعتبار او باور له لاسه ورکړی دی، هغوی بيا په ډېرې ژمنتيا هم بېرته لاسته نه دی راوړی. هيڅکله امانت مه خيانتوئ او وعده مه ماتوئ، دا عادت سره له نن په ځان کې پيدا کړئ. تاسې ته به په ډېرو ځايونو کې خپل ملګري او

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپلـوان بـې وعـدې شـوي وي، ستاسـې بـه څـو مره زړه مـات شـوی وي، داسې بـل انسـان هـم درد ېږي. پـه قـران کـریم کـې څو ځایـه خدای پـاک د امانت او وعدې په اړه ویلي وي، چې ((او په وعده وفا وکړئ، بې شـکه د وعدې په اړه له تاسې پوښتنه کېږي.))

څوک چې وعدې، امانت، ملګرو او ټولنې ته ژمنتیا ونلري، هغـوی د زمکـې پـه سـر د خاشـاکو ارزښت هـم نـه لـري. د غـوره اخلاقـو تـر څنـګ ژمنتیـا هـم د انسـانیت غوښتنه ده، د غـوره اخلاقو او ژمنتیـا جـوهر چې خدای پاک په هر چا لورولي دي، هغوی په ټولنه کې ډېر لوړ خلک دي. د خلکو په نزد هم د ډېر احترام وړ وي او د خدای پاک په نزد هم.

(c) ketabton.com: The Digital Library

راځئ ! چې
له خپلو ستونزو خوند واخلو !

تاسې ته به دا خبره او پرېکړه ډېره بې ځايه او له فکر څخه لرې ښکاري، چې له ستونزو او ستړياوو څخه څنګه خوند اخيستل کېږي. په اور او به جوش کېږي، کلکېږي نه، سمه ده تاسې ښه وا يا ست؛ مګر د خوښۍ تر لاسه کولو لپاره مونږ دا نه وايو، چې تاسې پخپلو ستونزو او مسايلو ستر ګې پټې کړئ او په زوره ځان خوښ وساتئ. دې ته تېښته يا فرار وايي، زمونږ موخه داده، چې تر څو پورې تاسې ژوندي ياست، ستونزې او ستړياوې به ارو مرو ګالئ، داد ژوند غوښتنه ده. له دې څخه په تېښته کولو کې سکون نه تر لاسه کېږي. بايد مقاومت ورسره وکړئ، لومړۍ يې تجزيه او شننه وکړئ او بيا يې د حل سوچ وکړئ؛ لکه څرنګه

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې د روزمره کارونو لپاره پلان جوړوئ، په همدې ډول د خپلو ستونزو د هواري لپاره هم يو پلان جوړ کړئ.

که تاسې په دې فکر کې ياست، چې ستاسې ملګرو، خپلوانو او همزولو پخوا هيڅ نه درلودل او س يې څنګه څو منزله کورونه دي او ستاسې هيڅ نشته، دا فکر هم ستاسې تعميري سوچونه وژني، هغوی چې دومره امکانات لري، محنت او خواري به يې کړې وي، پردی مزدوري به يې کړې وي او بيا به يې د ژوند د جوړولو فکر کړی وي او يا کېدای شي په ترياکو، قاچاق او نورو لارو يې پيسې لاسته راوړې وي؛ خو زه تاسې ته يقين درکوم، چې ستاسې ژوند تر هغوی ښه دی. هغوی چې څومره پيسې لري دومره اروايي او بدني ستونزې هم لري. په هغو کې به داسې کسان هم وي، چې ډېر به مطمين او آرام ژوند تېروي، هغو د ژوند د تېرولو او پيسو خرچ کولو په هنر پوهېږي. هم يې پر خپل ځان خوري، هم يې ښه کور جوړ کړی دی، هم پر خپلو بچيانو زده کړې کوي، هم خپل خپلوان پالي او هم له غريبانو سره مرسته کوي.

خدای پاک وايي چې څه ډول تاسې زما په اړه سوچ کوئ، زه هماغسې يم، تاسې هم همت وکړئ، عقيده او فکر مو برابر کړئ، له نيت بدي او بخل څخه لرې ګرځئ، دنيا او علميت د هيچا ميراث نه دی، هرڅوک چې محنت وکړي ترلاسه کولی يې شي. له عقيدې، فکر او نيت سربېره مو يو بل شي ته هم فکر وي، چې ستاسې د ژوند په جوړولو کې د شخصيت او کردار رول هم ډېر مهم دی. څوک چې غوره شخصيت او مثبت کردار نلري، هغوی په ټولنه کې داسې وي، لکه د اوبو پر سر ځګ. د ماشومتوب خوبونه مه وينئ، خپل تېر زمان ته مه ستنېږئ؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

بلکې حال او راتلونکی مو به نظر کې ونیسئ.

تاسې له خپلو ځانګړتیاوو خبر نه یاست، تاسې تر هغه ځایه نه ګورئ، چې تر کومه ځایه مو نظر کار کوي، تاسې په خپلو غوږونو هومره نه اورئ، څومره چې د اورېدو توان لرئ؛ ځکه چې تاسې په لاشعوري ډول غواړئ چې ماشومان شئ، د مور په غېږه کې پټ شئ او پلار مو باید تر ګوتو ونیسي او بازار ته مو بوزي. اروپوهنه تاسې ته ستاسې مسولیتونه او ستاسې بالغ کېدل درښیي، په هغې عمل وکړئ او خپل راتلونکی مو جوړ کړئ.

پای

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library